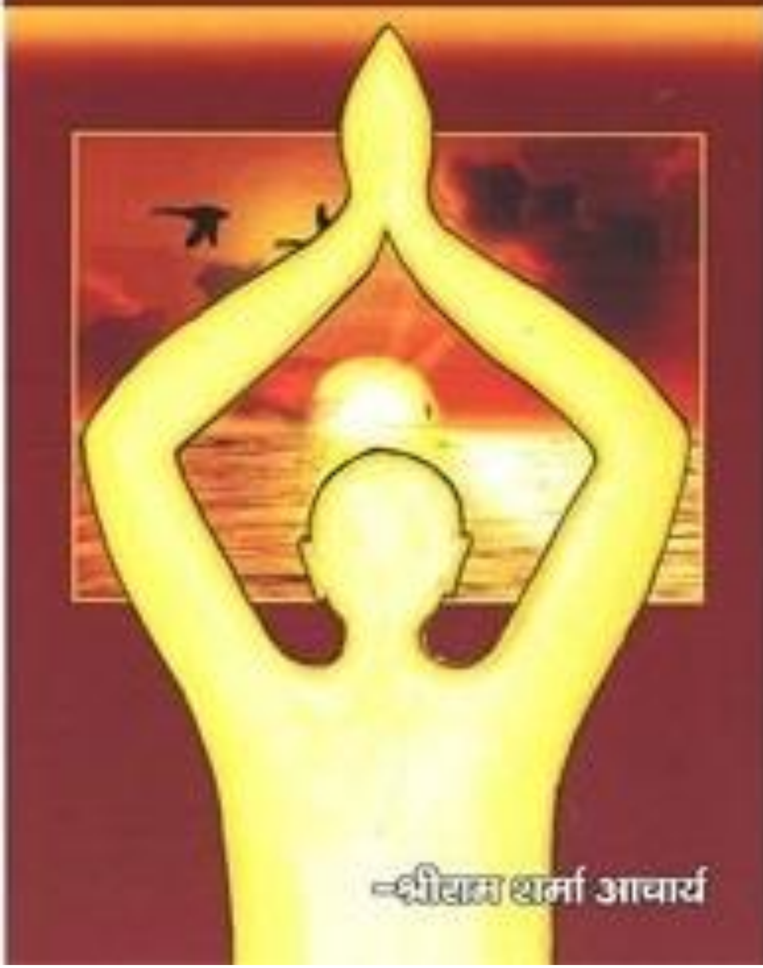
జీవన దేవత సాధన, ఆరాధన



జీవన దేవత సాధన, ఆరాధన

భగవంతుడు చిన్న చిన్న కానుకలతో, పూజలతో, భజనలతో ప్రసన్నుడు కాడు. ఇలా కొలిచే స్వభావం దుష్టులైనవారికి ఉంటుంది. భగవంతుడు న్యాయనిష్ఠ వివేకం కలవాడు. వ్యక్తిత్వంలో ఆదర్శవాదమున్నవారిలో ఏ గొప్పదనం ఉప్పొంగుతుందో, అది ఆధారంగానే ఆయన ప్రసన్నుడై తన అనుగ్రహాన్ని వర్షిస్తాడు.

విగ్రహారాధన అనేక విధు లున్నాయి. వీటన్నిటి ఉద్దేశ్యం ఒకటే - మనిషిలోని వికారాలను తొలగించి సంస్కారాలను అభివృద్ధి చెందించి - దైవానుగ్రహానికి అనుకూలంగా తయారు చేయడం

సాధన ద్వారా సిద్ధి పొందడం అనే సిద్ధాంతం అందరూ ఒప్పుకునేదే. ప్రశ్న ఏమంటే - సాధన ఎవరిని ఉద్దేశించి చేయాలి? సమాధానమేమంటే - జీవితాన్ని దేవతగా భావించి ముందుకుపోవాలి. ఇది ఈ చేతితో ఇచ్చి ఆ చేతితో పుచ్చుకునే విధానం లాంటిది. దీని ఆధారంతోనే ఆత్మసంతోషం, లోకంలో గౌరవం దైవానుగ్రహం లాంటి అమూల్యమైన వరాలు లభిస్తాయి.

ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి కీలకం జీవన సాధన

అతి సమీపంగా ఉన్నదానిని, అతి దూరంలో ఉన్నదానిని నిర్లక్ష్యం చేయడం మానవుని సహజ స్వభావం. ఈ సూక్తి జీవన

సంపదలోని ప్రతి రంగానికీ అన్వయిస్తుంది. మనం ప్రతిక్షణం జీవిస్తుంటాం. కాని దాని గొప్పతనాన్ని అర్థం చేసుకోవడము. దీనిని సద్వినియోగం చేయటం ద్వారా ఏఏ సిద్ధులను పొందగలమో ఆలోచించము. జీవులు జన్మించి కడుపు నింపుకుంటూ, జరుగుబాటు కోసం అవసరాలను పూర్తి చేసుకుంటూ, తుదిశ్వాస విడుస్తారు. సృష్టికర్త ధనాగారంలో సర్వశ్రేష్ఠమైన కానుక మానవ జీవితం అనే ఆలోచన ఎప్పుడో కాని రాదు. ఈ జీవితం భగవంతుని అనుగ్రహము వల్ల లభించింది. దీనిని మనిషి సదుపయోగం చేయాలి. తనలోని లోపాలను పూరించడం ద్వారా తుచ్ఛుడైన మనిషి మహాత్ముడౌతాడు. విశ్వ ఉద్యానవనానికి కుశలుడైన తోటమాలి వలె నీరు పోస్తాడు, అలంకరిస్తాడు. స్వార్థ, పరమార్థాల సరైన జ్ఞానం పొందుతాడు. సంపత్తును సదుపయోగం చేయడంలో మొట్టమొదటిది– పశు ప్రవృత్తుల కుసంస్కారాలను వదిలివేసి, సత్ప్రవృత్తులను తగిన పరిమాణంలో అలవరచుకోవడం. ఎవరు ఇందులో ఉత్తీర్ణులౌతారో, వారు దేవమానవుల కక్ష్యలో ప్రవేశిస్తారు. తమకు తాము మేలుచేసికోవడమే కాక, అసంఖ్యాకులను తన నావలో కూర్చొనబెట్టి తీరాన్ని చేరుస్తారు. ఇటువంటివారే అభినందనీయులైన, అనుకరించదగిన మానవులు. తృప్తి, తుష్టి, శాంతి అనే మూడు విధములైన ఆనందాలు ఇటువంటి వారికే లభిస్తాయి.

మానవజీవితం దివ్యశక్తి ప్రసాదించిన అమూల్యమైన సంపద. దానిని అప్పగించే సమయంలో అతని పాత్రతపై విశ్వాస ముంచబడుతుంది. మనుష్యుని ఎడల ఇది పక్షపాతం కాదు. ఉన్నతమైన వరం ప్రసాదించడానికి ఇది పరీక్ష. ఇతర జీవులు శరీరానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు మాత్రం చేస్తాయి. కాని సృష్టికర్త వారసుడైన,

యువరాజైన కారణంగా – మానవుడు అనేకమైన కర్తవ్యాలు, బాధ్యతలు నిర్వర్తించవలసి ఉంటుంది. అందులోనే అతని గొప్పతనం, సార్థకత ఉన్నాయి. కడుపు నింపుకోవడానికీ, లోభ మోహాల తృప్తికి మాత్రమే తన కార్యక్రమాలను పరిమితం చేసుకొంటే–అతనిని నరపశువు అని గాక ఇంకేమని అనగలము? లోభ మోహాలకు అహంకారం కూడా కలిస్తే – పరిస్థితి మరింతగా విషమిస్తుంది. అహంకారం అనేక విధాలైన కుట్రలు పన్నుతుంది; పతన,పరాభవాల లోయలోనికి త్రోసివేస్తుంది. అహంకారంవల్ల ప్రేరేపింపబడిన వ్యక్తి అనాచారి, దురాక్రమణదారుడు అవుతాడు. అతని స్వరూపం భయంకరంగా తయారవుతుంది. దుష్టుల, దురాత్ముల, నరపిశాచాల స్థాయికి అతడు దిగజారుతాడు. ఈ విధంగా శ్రేష్ఠమైన సౌభాగ్యానికి ప్రతీక అయిన మానవ జీవితం దుర్గతికి కారణమౌతుంది. వరం శాపంగా మారుతుంది. ఈ రెండు మార్గాలనుంచి ఎవరైనా తన కిష్టమైన మార్గాన్ని ఎన్నుకోవచ్చు. మనిషి తన అదృష్టాన్ని తానే నిర్మించుకుంటాడు.

సాధకులలో భిన్నత్వం కనబడుతుంది. తాము ఇష్టపడిన దేవతలను వారు ఉపాసిస్తారు. ఆ దేవతల నుండి దయ, అనుగ్రహం ఆశిస్తారు. అందులో ఎంతవరకు సఫలమవుతారో చెప్పలేము. ఎందుకనగా – పరాధీన స్థితిలో అంతా యజమాని ఇష్టంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సేవకుడు విధేయతనే చూపిస్తూ ఉంటాడు. కానీ, జీవనం అనే దేవత విషయం వేరు. తన అభ్యర్థన సముచితం అయితే, అతను సర్వం ఈ కల్పవృక్షం క్రింద పొందగలడు. దానిని మరో చోట పొందే ఆశ లేదు.

బ్రహ్మాండం యొక్క అతి చిన్న రూపం పిండ పరమాణువు. బ్రహ్మాండంలో ఏమి ఉన్నదో అది మొత్తం పదార్థంలోని అతి చిన్న

భాగమైన పరమాణువులో కూడ ఉన్నది. సౌరమండలం యొక్క సమస్త క్రియాప్రక్రియలు అందులో ధారణ చేయబడి ఉన్నాయి. విజ్ఞానవేత్తలు దీనిని ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించారు. ఇదే సూత్రంలోని రెండవపక్ష మేమంటే – పరమసత్తా అయిన బ్రహ్మాండ చైతన్యం యొక్క చిన్నదయినా సమగ్రమైన ప్రతీక జీవి. వేదాంత దర్శనం ప్రకారం సంస్కరించబడిన ఆత్మయే పరమాత్మ. తత్వదర్శనం ప్రకారం ఈ శరీరంలోనే సమస్త దేవతలు నివసిస్తున్నారు. పరబ్రహ్మ యొక్క దివ్యశక్తుల సమస్త వైభవం జీవబ్రహ్మ యొక్క నిద్రిస్తున్న మండలాలలో సమగ్ర రూపంలో ఉంది. వాటిని మేల్కొల్పగలిగితే – ప్రసిద్ధమైన అతీంద్రియ శక్తులు, అజ్ఞాత దివ్యశక్తులు జాగృతం, బలీయం, క్రియాశీలం కాగలవు. తపస్వి, యోగి, ఋషి, మనీషి, మహామానవుడు, సిద్ధపురుషుడు ఇటువంటి శక్తులనే కలిగి ఉంటారు. శాశ్వతం, సనాతనం అయిన సత్యం ఇది. ఎప్పుడో జరిగినది ఇప్పుడు కూడా జరుగవచ్చు. జీవితమనే దేవతను సాధన చేయడం ద్వారానే గొప్ప సిద్ధులు పొందవచ్చు. కస్తూరిలేడి విషయం గమనించండి. బయట వెదకడంవల్ల దానికి అలసట, విసుగు మాత్రమే మిగులుతాయి. ఆ సుగంధం యొక్క కేంద్రం తన నాభిలోనే ఉందని తెలిసినపుడు దానికి శాంతి లభిస్తుంది. పరమాత్మునితో సంపర్కం కోసం ఎక్కడో వెదకడం వ్యర్థం. పరమాత్మ ఒక ప్రదేశానికో, ఒక కాలానికో, ఒక శరీరానికో పరిమితుడు కాదు. దానిని అతి సమీపంగా అంతఃకరణలో చూడవచ్చు. జీవితం మొత్తం దాని ప్రత్యక్ష ప్రకటీకరణ. ఆ పరబ్రహ్మను శ్రద్ధతో మాత్రమే సాక్షాత్కరింపచేసుకొనవచ్చునని గీతాచార్యులు చెప్పారు. ఎవరి శ్రద్ధ ఎంత గాఢంగా ఉంటుందో వారు అంతగా ఆ పరబ్రహ్మను పొందగలరు. ఎవరు తమను తాము ఎలా ఊహించుకుంటారో వారు అలాగే తయారవుతారని కూడా చెప్పారు. తమను తాము తుచ్ఛులుగా,

హేయమైన వారుగా తలుచుకుంటే, వారి వ్యక్తిత్వం ఈ విధంగానే మూస పోయబడుతుంది. తమ అంతఃకరణలో గొప్పతనాన్ని నింపుకున్న వారి అస్తిత్వం మానవీయ గరిమతో తొణికిసలాడుతుంది.

పరమాత్మ సర్వసమర్థుడు. ఆయనలో సర్వశక్తులు ఉన్నాయి. ఈ శాస్త్ర వచనాన్ని ఈ విధంగా కూడా చెప్పవచ్చు: ఆయన ప్రతినిధి, వారసుడు, యువరాజైన మానవుడు కూడా తన సృష్టికర్త విశేషతలను కలిగిఉంటాడు. ఆత్మవిస్మృతి అనే అజ్ఞానాంధకారం తన నిజస్థితిని కట్టివేసినపుడే కష్టాలు ఎదురవుతాయి. ఎటువైపు అడుగువేసినా అటువైపే ఎదురుదెబ్బలు తగులుతాయి. కాని అంధకారం తొలగిపోయి వెలుగు చూడగలిగితే – అంతా యథాతథంగా కనబడుతుంది. తన నిజ స్వరూపాన్ని తెలుసుకొని సరైన మార్గాన్ని ఎన్నుకోవడంలో ఆలస్యం జరగకపోవడమే ఆత్మజ్ఞాన ప్రకాశం ఉదయించడం.

గొర్రెల గుంపులో పెరిగిన సింహపు పిల్ల కథ మనందరికీ తెలిసినదే. తనచుట్టుప్రక్కల ఉన్న వాతావరణం, ఆచారాలు మనిషిని తన సమూహానికి పరిమితం చేస్తాయి. కాని, ఆత్మజ్ఞానం కలిగినపుడు ఆత్మశక్తి “శుద్ధోః – బుద్ధోః – నిరంజనోసి” అనే సిద్ధాంతాన్ని అక్షరాలా చరితార్థం చేస్తుంది. “మానవుడు దారితప్పిన దేవత” – అనే మాటలో అతనిని గురించిన నిజమైన విశ్లేషణను చూడవచ్చు. అతడు సరైన దారిలోకి వస్తే అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం దొరుకుతుంది. సమస్తమైన భవబంధాల నుండి విముక్తి లభిస్తుంది. అజ్ఞానంలో చేసిన ఆలోచన వలన జరిగిన పొరపాటును సరిదిద్దుకునేందుకు మోక్షమార్గ మొక్కటే మార్గం. సాలెపురుగు తన శరీరం నుండి కారిన ద్రవంతో వలను తయారు చేసి అందులోనే చిక్కుకొని తిరుగుతుంటుంది. కాని సంతోషం

ఎక్కువైనపుడు ఆ వలను ఒకటిగా చుట్టివేసి మింగివేస్తుంది. హేయమైన జీవితం స్వయంకృతం. ఎలా ఆలోచిస్తే, కోరితే అటువంటి పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. ఇపుడు వాటిని మార్చుకోవాలనిపిస్తే, ప్రాధాన్యతలు, కోరికలు, విధి విధానాలు తారుమారు అవుతాయి. నికృష్టుడు ఉత్కృష్టుడు అవుతాడు. క్షుద్రుని నుండి మహాత్ముడు తయారు కాగలడు.

"సాధన ద్వారా సిద్ధి" అనే సిద్ధాంతం సర్వసమ్మతం. అయితే ఎవరికొరకు సాధన చేయాలి – అనేదే తెలుసుకోవాలి. ఇతరేతర ఇష్టదైవాల స్వరూప స్వభావాలు మనం ఊహించినట్లు ఉన్నాయో లేవో చెప్పలేము. ఇందులో సందేహించడానికి స్పష్టమైన కారణ మున్నది. ఈ విశ్వ వ్యవస్థ అంతా ఒక్కటే. సూర్యుడు, చంద్రుడు, వాయువు సర్వవ్యాప్తములు. భగవంతుడు కూడా సర్వజనీనుడు, సర్వవ్యాపి. మరి ఆయనకు అన్ని రూపములు ఎలా వచ్చాయి? ఆయన యొక్క వివిధ ఆకారాలను, గుణ స్వభావాలను మనం ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి? పై విశ్వాసం నిజమైతే, ఆయన స్వరూపం సర్వవ్యాప్తం కావాలి. వివిధ మతాలు కారణంగా ఆ స్వరూపం అనేక విధాలుగా ఉంటే, అది విశ్వాసాల చిత్ర విచిత్రమైన వ్యక్తీకరణమని భావించాలి. ఇటువంటి దశలో నిజం ఎలా తెలుసుకోవాలి? ఈ ప్రశ్నకు సరైన సమాధానమేమంటే – జీవితాన్నే జీవం కలిగిన, జాగృతమైన దేవతగా భావించడమే; తనపైన పేరుకున్న కషాయ కల్మషాల క్షాళనకు ప్రయత్నించడమే. నిప్పుకణికపై పేరుకున్న బూడిద పొరవల్ల అది నల్లగా కనబడుతుంది. ఆ పొరను తొలగిస్తే లోపల దాగి ఉన్న నిప్పురవ్వ స్పష్టంగా కనబడుతుంది. సాధన ఉద్దేశ్యం ఈ పొరలను తొలగించడమే. గాఢ నిద్ర నుండి మేలుకొలపడం అని కూడ దీన్ని వర్ణించవచ్చు.

అధ్యాత్మ విజ్ఞాన తత్వవేత్తలు అనేక విధములైన సాధనా

పద్ధతులను తెలియపరచారు. వాటిని లోతుగా విశ్లేషణ, వివేచన చేస్తే తెలిసేదేమంటే – అవి చిహ్నాపూజలు తప్ప మరేవీ కాదని; ఆత్మశుద్ధి కొరకు పసిపిల్లలకు అందించే ప్రతిపాదనలని. పాత్రతను, తీక్షణతను పెంపొందించుకొనడమే యోగానికీ, తపస్సుకూ లక్ష్యం. పాత్రత ఒక అయస్కాంతం. అది తనకు ఉపయోగపడే వస్తువులను, శక్తులను సహజంగానే తనవైపునకు ఆకర్షించుకుంటూ ఉంటుంది. మనిషిలోని వికసించిన దైవత్వం అనే అయస్కాంతం ప్రపంచంలో వ్యాపించిఉన్న శక్తులను, పరిస్థితులను తనవైపు ఆకర్షిస్తూ ఉన్నది. జలాశయాలు లోతుగా ఉంటాయి. అన్ని నదులూ సముద్రంలోకి చేరుతాయి. ఇది వాటి లోతుకు ఫలితం. పర్వత శిఖరాలపైన చల్లదనం పెరగడం వల్ల మంచు పేరుకుపోయినా, ఉష్ణం పెరగటం వల్ల అది కరిగిపోయి, నదుల ద్వారా సముద్రంలోకి చేరి ఆగిపోతుంది. ఈ లోతునే పాత్రత అంటారు. పాత్రతను పెంచుకోవడమే సాధనలోని మౌలిక ఉద్దేశ్యం. భగవంతునికి ఎవరి ముఖస్తుతి కాని, నైవేద్యం కాని అవసరం లేదు. చిన్న చిన్న కానుకలతో చేసే పూజల ద్వారా కాని, భజనల ద్వారా గాని ఆయన ప్రసన్నం కారు. ఇటువంటి స్వభావం క్షుద్రులలో మాత్రమే ఉంటుంది. భగవంతునికి అటువంటి మనస్తత్వం లేదు. ఆయన న్యాయనిష్ఠ, వివేకం కలవాడు. వ్యక్తిత్వంలోని ఉత్కృష్ట ఆదర్శవాదం వల్ల ఉద్భవించే గొప్పతనం ఆధారంగానే ఆయన ప్రసన్నుడై అనుగ్రహం వర్షిస్తాడు. ఆయనను బుజ్జగించడానికి ప్రయాసపడేవారి బాలక్రీడ నిరాశనే ఇస్తుంది.

ఋషి అడిగాడు– "కస్మై దేవాయ హవిషా విధేమ". – అనగా "మేము ఏ దేవుని కోసం భజన చేయాలి"? దానికి ఖచ్చితమైన సమాధానం – "ఆత్మ దేవుని కొరకు". చింతన, శీలం, వ్యవహారణ – అనే గీటురాయిపై శ్రేష్ఠతను సిద్ధింపచేసుకొనే స్థితియే 100 శాతం

బంగారం. చెట్లపైన పూలు, పండ్లు పైనుండి రాలిపడి బరువెక్కవు. భూమినుండి పీల్చే సారం ద్వారానే చెట్లు పెరిగి పుష్పించి ఫలిస్తాయి. వ్రేళ్లు మనలోపలే ఉన్నాయి. అవి మన సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ ప్రచండత ఆధారంగానే ఆ సిద్ధులు – శక్తులు ప్రాప్తిస్తాయి. వాటి ఆధారంగానే ఆధ్యాత్మిక గరిమ, భౌతిక ప్రగతి లభిస్తాయి. లేని పాత్రత ఇతరుల ముందు చేయిచాచి బ్రతిమాలడం వలన లభించదు. ఆ దానమిచ్చేవాడు భగవంతుడైనా సరే. తమకు తాము సహాయం చేసుకొనే వారికీ, ఇతరులకు సహాయంచేసేవారికీ మాత్రమే భగవంతుడు సహాయం చేస్తాడు. ఆత్మశుద్ధి, ఆత్మశోధన – ఇదే జీవన సాధన. దీనినే పరమ పురుషార్థ మంటారు. ఈ లక్ష్యాన్ని అర్థం చేసుకొన్నవారు తెలుసుకోవలసిందేమంటే – వారు అధ్యాత్మ తత్వజ్ఞానం యొక్క రహస్యాన్నీ, మార్గాన్నీ హస్తగతం చేసుకుంటారు; చరమ లక్ష్యాన్ని చేరే రాజమార్గాన్ని కనుగొంటారు.

త్రివిధ ప్రయోగాల సంగమం

గంగ, యమున, సరస్వతుల త్రివేణీ సంగమం తీర్థం అయింది. బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులు దేవాధిదేవులు. సరస్వతి, లక్ష్మి, కాళి శక్తులకు అధిష్ఠాన దేవతలు. మర్త్యలోకం, పాతాళం, స్వర్గం మూడు లోకాలు. గాయత్రికి మూడు చరణాలు. వాటిని వేదమాత,దేవమాత,విశ్వమాత అనే పేర్లతో తెలుసుకొనగలం. జీవనశక్తికి మూడు పక్షములున్నాయి. అవి చింతన, శీలం, వ్యవహారణ. వీటిని ఈశ్వరుడు, జీవుడు, ప్రకృతి అని చెపుతారు. వీటిని ఆత్మ, శరీరం, ప్రపంచం అని కూడ చెప్పవచ్చు. ఈ మూడు వర్గములే మనకు అంతటా కానవస్తాయి. పుట్టుక, పెరుగుదల విలయాల రూపంలో ప్రకృతిలోని అనేక పరిణామాలు వీటి ఆధారంగానే

జరుగుతూ ఉంటాయి.

జీవితం మూడు భాగాలుగా విభజించబడింది. 1.ఆత్మ 2.శరీరం 3.పదార్థ సంపర్కం. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నం చేస్తాము. ఆత్మను పరిశుద్ధంగా, శ్రేష్ఠంగా తయారుచేస్తాము. వైభవం కోసం ప్రపంచం నుండి ఉపకరణాలను సేకరిస్తాము. కుటుంబంతో సహా అన్ని రంగాలూ ఈ పరిధిలోకి వస్తాయి. ప్రగతి, శాంతి సువ్యవస్థితమయ్యే విధంగా ఈ మూడు స్థాయిలు ఉండాలి. జీవన సాధన యొక్క సమగ్ర రూపం ఇదే.

ఈ మూడింటిలో ప్రధానమైనది చేతన. దీనినే ఆత్మ అని చెప్పవచ్చు. దృష్టికోణం దీని స్థాయిపైనే నిర్మాణం అవుతుంది. ఇచ్ఛలు, భావనలు, శ్రద్ధల ప్రవృత్తి ఎలా ఉండాలో, దిశ, రీతి – నీతులు వేటిని అనుసరించాలో నిర్ణయించవలసింది అంతఃకరణమే. దాని కనుగుణంగానే గుణ, కర్మ స్వభావాలు ఏర్పడతాయి. ఏ దిశలో పయనించాలి? ఏం చెయ్యాలి? దీని కోసం సంకల్పించడాన్నీ, ప్రయత్నించడాన్నీ కూడ ఆత్మిక క్షేత్రమే నిర్ధారణ చేయాలి. కనుకనే, ఆత్మబలమే జీవితంలో అన్నిటికంటే శ్రేష్ఠమైన సంపద, విజయం. ఇది ఆధారంగానే సంయమనం నుంచి జనించిన ఆరోగ్యంతో ప్రగతి సాధ్యపడుతుంది. మనసులో ఓజస్సు, తేజస్సు, వర్చస్సు కలిగిన ప్రతిభ మెరుస్తుంది. వివిధ సంపదలు దీనిపైనే ఆధారపడి ఉన్నాయి. ఇందువల్ల జీవన సాధనలోని అర్థం ప్రధానంగా "ఆత్మిక ప్రగతి" అవుతుంది. అది పడుతూ లేస్తూ ఉంటే, జీవితం మొత్తం పడుతూ లేస్తూ ఉంటుంది. అందువల్ల జీవన సాధనకు కేంద్రం ఆత్మోన్నతి. దీని ఆధారంపైనే శరీర వ్యవస్థ, సాధనాల సమీకరణ, జన సంపర్కాల మూసను నిర్మించుకోవాలి. ఈ విధంగా చేస్తే, మూడు రంగాలూ సువ్యవస్థితములు అవుతాయి;

జీవితంలో సమగ్ర ప్రగతి, సఫలత, సార్థకత సిద్ధిస్తాయి.

ఆత్మిక ప్రగతికి ఉపాయం ఒక్కటే - కార్యకలాపాల ద్వారా ఆత్మశిక్షణ. దీనిని చిహ్నపూజ అని కూడ అనవచ్చు. మనిషి మనసు యొక్క నిర్మాణం ఎటువంటిదంటే - దానికి ఎన్నో విషయాలు తెలిసి ఉంటాయి. కాని వాటిని ఆచరణలోనికి తీసుకురావడం అభ్యాసం ద్వారా తప్ప సాధ్యం కాదు. ఈ అభ్యాసమే ఆ ఉపాసనా కృత్యాలు; వీటినే యోగాభ్యాసం, తపశ్చర్య, జపం, ధ్యానం, ప్రాణాయామం, చిహ్నపూజ మొదలైన పేర్లతో పిలుస్తారు. వీటిలో అవయవాల కదలిక, మనసు కేంద్రీకరణ, పూజా సామగ్రి ఉపయోగం ఈ మూడే ఉంటాయి. వివిధ మత సంప్రదాయాలలో వేరు వేరు పూజా విధానాలు ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, వాటి ఉద్దేశ్యం ఒకటే - ఆత్మశిక్షణ, భావసంవేదనల (హృదయ స్పందనల) అభివృద్ధి. ఈ లక్ష్యం లోపిస్తే అది చిహ్నపూజే అవుతుంది. ప్రాణం లేని శరీరానికి ఆకారం మాత్రమే ఉంటుంది. కాని అది ఏ పనీ చేయజాలదు. ఇదే విధంగా - పూజా కృత్యాలవల్ల భావసంవేదనలను అభివృద్ధి చెందించే ఉద్దేశ్యం పూర్తి కాకపోతే, ఆత్మశిక్షణ, ఆత్మిక ప్రగతి సాధ్యపడవు.

ఈ రోజులలో ఇదే జరుగుతూ ఉన్నది. జనం పూజా పురస్కారాలు మాత్రం ఏదో విధంగా పూర్తి చేస్తారు. కాని వాటితో పాటు భావసంవేదనలను కలిపే ప్రయత్నం చేయకపోవటమే కాక, అవి అవసరం అనికూడ అనుకోరు. ఫలితంగా - వీటిలో లగ్నమైన వారిలో పలువురి జీవితాలలో వికాస లక్షణమే కనపడదు. కేవలం చర్యలద్వారానే దేవతలను ప్రసన్నం చేసుకొని, వారి నుండి కోరిన వరములను పొందాలనుకోవడం అనుచితం. అనుచితమైన ప్రక్రియల వల్ల కోరిన ఫలితం ఎలా వస్తుంది? పరస్పర శత్రువులు ఇద్దరూ ఒకే దేవతకు

భక్తులు కావచ్చు. వారిద్దరూ తమ కిష్టమైన కోరికలు కోరవచ్చు. ఇటువంటి స్థితిలో దేవత ఎవరి కోరిక తీర్చాలా – అనే సందిగ్ధంలో చిక్కుకుపోవచ్చు. అపుడు ఆ దేవత లంచగొండి అనీ, ముఖస్తుతిని ఇష్టపడుతుందనీ ఆరోపణ వస్తుంది. పూజా కృత్యాలతో పాటు ఇటువంటి ఆలోచన కలవా రెంద రున్నారు? యథార్థాన్ని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం ఎందరు చేస్తారు? గుడ్డిగా మూర్ఖుల నడకను అనుసరించడం వల్ల సమయం నష్టపోవటం తప్ప ఎలాంటి లాభమూ కలుగదు.

మనం యథార్థాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. ఆత్మిక ప్రగతి లక్ష్యాన్ని చేరుకొని, దానితో ఎడతెగని విధంగా కలిసి ఉండే సర్వతోముఖ ప్రగతిని పొందే మార్గాన్ని మనం అనుసరించాలి.

శరీరపోషణకు మూడు సాధనాలు తప్పనిసరి అవుతాయి – 1. ఆహారం, 2. జలం, 3. వాయువు. అలాగే– ఆత్మిక ప్రగతికి మూడు మార్గాలను అనుసరించాలి– 1. ఉపాసన, 2. సాధన, 3. ఆరాధన.

ఉపాసన అనగా సమీపంలో కూర్చోవడం. ఎవరి సమీపంలో, భగవంతుని సమీపంలో. భగవంతుడు నిరాకారుడు. ఆయన విగ్రహం కాని, ప్రకాశం కాని ధ్యాన అనుకూలత కోసం ఉంచబడుతుంది. మానవ అంతఃకరణంతో ఆయన సాన్నిహిత్యం ఉత్కృష్టమైన ఆలోచన రూపంలో, ఆదర్శవాద భావసంవేదనల రూపంలో మాత్రమే ఉంటుంది. ఇదే భక్తి. భగవంతుని సాన్నిధ్యం, భగవంతుని దర్శనాల వాస్తవిక రూపం ఇదే. సాకార రూపంలో భగవంతుని చింతన చేయాలంటే–ఏదో ఒక విగ్రహంలో ఈ దివ్య సంవేదనలను భావించుకోవాలి. అవిచ్ఛిన్నంగా ఆదర్శాలను ఆచరిస్తూ, తన జీవితాన్ని లోక కళ్యాణం కోసం అర్పించిన మహామానవుని కూడా ఇదే విధమైన విగ్రహంగా భావించవచ్చు.

రాముడు, కృష్ణుడు, బుద్ధుడు, గాంధీ మొదలైనవారిని భగవంతుని అంశ అవతారాలుగా పరిగణించవచ్చు. వారిని ఇష్టదైవాలుగా పరిగణించి, వారివలె రూపొందడానికి ప్రయత్నం చేయవచ్చు. దీని కోసం చేసే పూజను ఉపాసన అని చెప్పవచ్చు.

రెండవ చరణం – సాధన. దాని పూర్తి పేరు – జీవన సాధన. దీనినే స్వభావ నిర్మాణం అనికూడ చెప్పవచ్చు. చింతనలో సంవేదనలను ప్రోగుచేసికోవడం ఉపాసనా రంగంలో జరుగుతుంది. కాని భౌతిక చర్యల విధివిధానం జీవన సాధనలోకి వస్తుంది. ఇందులో ఆహార విహారాలు, ఆచార వ్యవహారాలు, సంయమనం, కర్తవ్య పాలన, సద్గుణాల అభివృద్ధి, దుష్ప్రవృత్తుల నిర్మూలన మొదలైనవి ఉంటాయి. సంయమశీలం, క్రమశిక్షణ, సువ్యవస్థితమైన క్రియాకలాపాలను ఆచరించడం – ఇదే జీవన సాధన. సర్కసులో అడవి జంతువులను సుశిక్షిత కళాకారులుగా తయారు చేస్తారు. రైతు ఎగుడు దిగుడుగా ఉన్న నేలను సమతలంగా, వ్యవసాయానికి అనువుగా తయారు చేస్తాడు. తోటమాలి క్రమ పద్ధతిలో చెట్లను నాటి, ఉద్యానవనాన్ని అందంగా తయారుచేస్తాడు. అదే విధంగా జీవితాన్ని శ్రేష్ఠంగా సదుపయోగం చేయబూనడమే జీవన సాధన. ఇది జరిగినపుడే ఆత్మలో పరమాత్మ అవతరించడం సంభవిస్తుంది. ఉతికిన బట్టకు మాత్రమే రంగు వేయగలము. మంచి నడవడిక కల వ్యక్తే నిజమైన భగవద్భక్తుడు కాగలడు. దేవుని వరాలు ఇటువంటి వ్యక్తుల పైననే వర్షిస్తాయి. స్వర్గం, ముక్తి, సిద్ధి, సంతోషం, తృప్తి, శాంతి వంటి దివ్య శక్తులు మంచి నడవడిక కలవారికే లభిస్తాయి. వారిలో సద్భావన, అణకువ, సుసంస్కారములు పొంగి పొరలుతాయి. సామాన్యులుగా ఉంటూనే, ఇటువంటి వారు మహామానవులు, దేవ మానవులు అవుతారు.

మూడవ చరణం – ఆరాధన. దీనిని అభ్యర్థన, అర్చన

అంటారు. దీనినే పుణ్య పరమార్థం, లోక కళ్యాణం, జన కళ్యాణం అని కూడా అంటారు. ఈ ప్రపంచం విరాట్ బ్రహ్మ యొక్క సాకార స్వరూపం. ఇందులో నివసించే ప్రాణులను, పదార్థాలను, పరిస్థితులను సరైన స్థితిలో ఉంచడంలో లగ్నం కావడమే ఆరాధన. సామాజిక జీవి అయిన కారణంగా మనిషి వివిధ స్థాయిలలో అందరికీ ఋణపడి ఉంటాడు. దీనిని తీర్చడానికై అతను ధర్మ పరాయణుడై ఉండాలి.

సర్వతోముఖమైన ప్రగతి కోసం సాధన, స్వాధ్యాయం, సంయమనం, సేవ అనే నాలుగు ఆధారాలు అవసరం. జీవన సాధనలో స్వాధ్యాయం, సంయమనం; లోక కళ్యాణం కోసం నిరంతర సమయదానం, అంశదానం అవసరమౌతాయి. సేవా కార్యాల కోసం సమయదానం, శ్రమదానం తప్పనిసరి. ఇవి లేకుండా పుణ్యం సంపాదించే ప్రశ్నయే ఉండదు. సంయమనాన్ని శరీరంలో, మనసులో, స్వభావంలో స్వయంగా సాధించవచ్చు. కాని, సేవా ధర్మాన్ని ఆచరించడంకోసం సమయదానంతో పాటు సాధనాల దానం కూడా అవసరమౌతుంది. నీ సంపాదన మొత్తాన్ని నీ పొట్టకు, నీ కుటుంబం కోసమే ఖర్చు చేయకుండా అందులో కొంత భాగాన్ని లోక కళ్యాణం కోసం నియమపూర్వకంగా తప్పనిసరిగా తీస్తూ ఉండాలి.

ఉపాసన, సాధన, ఆరాధనలను, చింతన, శీల, వ్యవహారణలను సంస్కరించుకొనే ప్రక్రియను, దినచర్యతో జోడించాలి. వీటిని అప్పుడప్పుడు చేస్తే పని జరుగదు. భోజనం, పని, నిద్రపోవడం ఈ మూడూ రోజూ చేయవలసినవే. వీటిలో దేనినైనా అప్పుడప్పుడు గాని, హెచ్చుతగ్గులుగా కాని ఇష్టం వచ్చినట్లు చేస్తూ ఉంటే – ఆ అస్తవ్యస్తత వల్ల ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. కార్యక్రమాలు పద్ధతి ప్రకారం జరగవు. వాటివల్ల

ప్రయోజనం ఎలా కలుగుతుంది?

జీవితం ఒక సువ్యవస్థితమైన సత్యం. అది అస్తవ్యస్తమైనది కాదు. ఇష్టారాజ్యం కాదు. పశువులు, పక్షులు కూడా నిర్ణీతమైన ప్రకృతి వ్యవస్థ ననుసరించి జీవనం గడుపుతాయి. మరి మనిషి సృష్టికి శిరోమణి. శరీర నిర్వహణయే కాక – మరెన్నో కర్తవ్యాలు, బాధ్యతలు అతడికి విధించబడ్డాయి. అతను మానవీయ ఔదార్యానికి అనుగుణంగా విధి నిషేధాలను పాటించాలి. ఇంతే కాక – పుణ్య సంపాదనను విశేష ధర్మంగా ఆచరించాలి. దానికోసం సృష్టికర్త నిరంతరంగా వరాలు ఇస్తున్నాడు; ఆశలు పెట్టుకున్నాడు. ఇవన్నీ జరిగినపుడే భగవంతుణ్ణి పొందడం అనే లక్ష్యం అతనికి సిద్ధిస్తుంది.

జీవన సాధన శ్రేష్ఠమైన ధర్మం. దీనినుంచి ఫలితం పొందడానికి ఎక్కువ సమయం నిరీక్షించవలసిన అవసరం లేదు. "ఈ చేతితో ఇచ్చి ఆ చేతితో తీసుకో" – అనే నగదు బేరం ఈ మార్గంలో నడుస్తున్నపుడు అడుగడుగునా ఫలిస్తూ కనిపిస్తుంది. ఒక అడుగు ముందుకు వేయగానే లక్ష్యం నుంచి దూరం ఆ మేరకు తగ్గుతుంది; వెనుకబడిన తనం దూరమవుతుంది. ఇదే విధంగా – జీవన సాధన వాస్తవంగా, హేతుబద్ధంగా, వివేక పూర్వకంగా చేయగలిగితే, దాని ప్రతిఫలం రెండు రూపాలలో దక్కుతుంది. ఒకటి: ప్రోగుచేసుకొన్న పశు ప్రవృత్తుల అభ్యాసాలు అంతం అవుతాయి. కలుషిత వాతావరణం వల్ల పేరుకున్న కషాయ కల్మషాలు తొలగిపోతాయి. రెండవ లాభమేమంటే – నర పశువునుండి దేవ మానవుడుగా మారడానికి ప్రగతి పథం ఏర్పడుతుంది. వ్యక్తిత్వం ఉన్నత స్థాయికి చేరుకుంటున్నదని మనం స్వయంగా అనుభూతి పొందుతాము. ఉత్కృష్టత, ఆదర్శవాదం అనే రెండు లాభాలు చేతికి అందుతూ ఉంటాయి. ఈ ప్రయోజనాన్నే జీవిత సార్థకత అనీ, సాఫల్యం

అనీ, మనిషిలో దైవత్వ అవతరణ అనీ అంటారు. తత్వజ్ఞాన పరిభాషలో దీనినే భగవంతుని పొందడం, భవ బంధనాలనుండి విముక్తి, పరమసిద్ధి, స్వర్గప్రాప్తి అని చెపుతారు. ఈ సహజ ప్రయోజనాలు లభించకపోవడానికి కారణాలు జీవన సాధన సిద్ధాంతాన్ని సరిగా అర్థం చేసుకొనలేకపోవడం, సరిగా ఆచరణలోనికి తేలేకపోవడం.

భవ బంధనాల నుండి విముక్తి

సాధన అంటే సాధించడం. పశువులకు శిక్షణ ఇచ్చేవారు ఇదే చేస్తుంటారు. అదుపులేని, విశృంఖలమైన పశువులకు వారు ఒక పద్ధతి నేర్పుతారు. వాటిని తర్ఫీదు చేస్తారు. సంస్కారం లేని ఆ ప్రాణులను ఉపయోగకర స్థాయికి తీసుకొనివస్తారు. పెరిగిన వాటి స్థాయిని విలువకడతారు. పోషించేవారు వాటి నుంచి లాభం పొందుతారు. నేర్పేవారు తమ కృషికి సార్థకత లభించటం చూసి ప్రసన్నులౌతారు.

భక్తుడు భగవంతుణ్ణి సాధించటం మనం చూస్తాము. అతడు ఆయనను మూర్ఖునిగా భావిస్తాడు. ఆయనలోని తప్పులను వెలికితీస్తుంటాడు. ఆయనను రకరకాలుగా నిందిస్తుంటాడు. ప్రాధేయపడుతూ, అడ్డంకులు కల్పిస్తూ, తన అనుచిత ప్రయోజనాల కోసం వలలు పన్నుతూ ఉంటాడు. ప్రశంసల వంతెనలను కడుతూ ఉంటాడు. చిన్న చిన్న కానుకలు సమర్పిస్తూ ఆయనను బుజ్జగించే ప్రయత్నం చేస్తాడు. సామాన్యుల వ్యవహార జగత్తులో ఇచ్చి పుచ్చుకునే పద్ధతిలో పరస్పరం వ్యవహారాలు జరుగుతూ ఉంటాయి. కాని భగవంతుడినీ, దేవతలనూ మాటల ద్వారా, పొగడ్తల ద్వారా, ఒత్తిడుల ద్వారా వశం చేసుకొనలేము. తత్వపరమైన ఈ పొరపాటు మనిషిని ప్రచ్ఛన్న నాస్తికుడుగా చేస్తుంది. భౌతిక వాదం ఆధారంగా భగవంతుని

శక్తి నిరూపించబడనందువలన భగవంతుని ఉనికిని ఒప్పుకొననివారు ప్రత్యక్ష నాస్తికులు. భగవంతుని పక్షం చేరి ఉచితంగా తమ కోరికలు తీరాలని కోరుకుంటూ ఉండేవారు ప్రచ్ఛన్న నాస్తికులు. మానవుడు విధి వ్యవస్థలను వదిలివేస్తూ, అతిక్రమిస్తూ ఉంటాడు. కాని భగవంతుడు తాను సృష్టించిన కర్మఫల వ్యవస్థను ఉల్లంఘించలేడు, ఇతరులు అలా చేయడాన్ని ప్రోత్సహించలేడు. తరచుగా భక్తులు ఇలా ఆశిస్తూ ఉంటారు. చివరకు వారు నిరాశపడవలసివస్తుంది. ఈ నిరాశ వల్ల జనించిన విసుగుదల, అలసటలవల్ల వారు సాధనా విధానాన్ని మిథ్య అని అంటారు. లేదా భగవంతుడు కఠినుడని చెపుతారు. చాలామంది మోసగాళ్లు తమకు ప్రయోజనం కలగకపోయినా, తమ సిద్ధి సాఫల్యాలను వర్ణిస్తూ మోసం చేస్తుంటారు. నేటి ఆస్తికవాదం ఇలా అపహాస్యం పాలవుతోంది. దాదాపు నాస్తిక వాద స్థాయికి చేరింది.

భ్రమల నుండి బైటపడి యథార్థాన్ని గుర్తించడమే నేటి ఆవశ్యకత. మనం శ్రద్ధలకు అగ్రస్థానం ఇవ్వాలి. జీవన సాధనయే ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యమనీ, ఆధ్యాత్మిక బలమనీ గుర్తించాలి. దీనికి ప్రతిఫలంగా స్వర్గం,ముక్తి సిద్ధుల రసాస్వాదన చేస్తూ ఉండవచ్చు. శాస్త్రకారులు వివరంగా చర్చించిన అధ్యాత్మ విద్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. నిజమైన సంత్‌ల, భక్తుల చరిత్ర మనముందున్నది. వెతికిచూసినపుడు తెలిసేదేమంటే - వారు చేసిన పూజాదికాలలో హెచ్చుతగ్గులున్నా, వారు జీవన సాధనా క్షేత్రంలో పరిపూర్ణమైన జాగరూకతతో వ్యవహరించారు; ఇందులో ఏ లోపమూ జరుగనీయలేదు; ఆదర్శాలను తిరస్కరించనూలేదు, ఉపేక్షించనూలేదు. భావసంవేదనలలో శ్రద్ధ, ఆలోచనలో ప్రజ్ఞ కలిగి ఉంటూ, లోకవ్యవహారంలో శిష్టాచారాన్నీ, సద్భావనా నిష్ఠలను పాటిస్తూ - ఎవరైనా జీవన దేవతకు నిజమైన

సాధకుడుగా తయారుకావచ్చు. ఫలితంగా వరాలు పొందవచ్చు.

ఋషుల, మనీషుల, సంత్‌ల, సంస్కర్తల, వాతావరణంలో శక్తిని పెంచే మహామానవుల అనేక దృష్టాంతాలు ప్రపంచ చరిత్రలో నిండి ఉన్నాయి. వారందరూ తమ వ్యక్తిత్వాలను ఉత్కృష్టత అనే గీటురాయిపై గీసి శ్రేష్ఠమైనవిగా సిద్ధింప చేసుకొనవలసి వచ్చింది. వారికి ఆత్మ పరమాత్మ ప్రాప్తించలేదు; అలా చేయకుండా ఇహ పరలోకాలు వారికి ప్రాప్తించలేదు.

పూజ అలంకరణ అని భావించబడుతున్నది. ఆరోగ్యం నిజమైన సౌందర్యం. ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తిని నగలతో, సౌందర్య సాధనాలతో అలంకరించవచ్చు. దీనివల్ల బంగారమునకు తావి అబ్బినట్లు అవుతుంది. ఆపైన పూజా పురస్కారాలతో అలంకరించినట్లైతే శోభ ఇంకా పెరుగుతుంది. ఇందులో మంచి అభిరుచి ఉంది. కానీ జీర్ణమై, వడలి, రోగగ్రస్తమైన శరీరాన్ని కాని, శవాన్ని కాని శృంగార సాధనాలతో సుందరంగా తయారు చేయగలమని భావించకూడదు. ఆ పని ఎగతాళి పాలు అవుతుంది. మరోప్రక్క బలవంతుడైన పహిల్వాను లంగోటీతో గోదాలోకి దిగినప్పటికీ, అతని కీర్తి పెరుగుతుంది. సరిగా ఇదే విధంగా – జీవితాన్ని బాగా సంస్కరించుకొన్న వ్యక్తి పూజఅర్చనలలో తక్కువ సమయాన్ని వినియోగించినప్పటికీ సరిపోతుంది.

అధ్యాత్మ విజ్ఞాన సాధకులు తమ దృష్టికోణాన్ని మౌలికంగా పరివర్తన చేసుకోవాలి. శరీర నిర్వహణ, లౌకిక వ్యవహారాలతో పాటు ఆత్మిక అసంపూర్ణత్వాన్ని సంపూర్ణం చేసికోవడం అనే చరమ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి వారు మానవ జీవితమనే విలువైన సంపదను వినియోగించాలి. భగవంతుని దర్బారులో ఏ సంపద ఏ ప్రయోజనం కోసం అప్పగించబడిందో ఆ సంపదను దాని కోసమే

సద్వినియోగపరచాలి.

ఈ మార్గంలో పెద్ద అవరోధాలు మూడు ఉన్నాయి. రావణ, కుంభకర్ణ, మేఘనాథులు. ఇవి దేవీ భాగవతంలోని మహిషాసుర, మధుకైటభ, రక్తబీజులు. ఇవి ఎప్పుడూ మనల్ని వదిలిపెట్టవు. వీటి కారణంగానే మానవుడు పతన, పరాభవాల లోయలో పడిపోతుంటాడు. పశువు వలె, ప్రేతం వలె, పిశాచం వలె జీవిస్తాడు. వీటి పంజాలో చిక్కుకున్నవారు నరవానరులు, నరపామరులు. ఈ మూడూ లోభం, మోహం, అహంకారం. వీటి కారణంగానే వాసన, తృష్ణ, నింద ఉత్పన్నమౌతాయి.

లౌకిక విజయం కోసం, సాదా జీవితం ఉదాత్త ఆలోచన – అనే సిద్ధాంతాన్ని అనుసరించాలి; సగటు పౌరుని జీవన స్థాయితో సంతృప్తి పడాలి. నిజాయితీతో, శ్రమతో సంపాదించిన దానిపై ఆధారపడాలి. పేరాశతో అవినీతిని అవలంబిస్తే తప్ప, తృష్ణను ఏ విధంగానూ తృప్తి పరచలేము. విలాసాల కోసం దుబారా ఖర్చు చేసేవాడు పరోక్షంగా ఇతరులకు తప్పనిసరిగా లేమిలో ఉండే పరిస్థితిని కల్పిస్తాడు. అందువల్ల శాస్త్రకారులు పరిగ్రహాన్ని, ఇతరుల నుంచి తీసుకొనడాన్ని, పాపమని చెప్పారు. విలాసపరుడు, దాచుకునేవాడు, అపవ్యయం చేసేవాడు కూడా ఈ విధంగానే దూషించబడ్డారు.

అధికంగా సంపాదించవచ్చు. కాని అందులోనుంచి స్వంత జరుగుబాటు కోసం పరిమితంగా ఖర్చు పెట్టి, మిగిలిన దానిని పతనం చెందిన వారిని ఉద్ధరించడానికీ, మిగిలినవారిని మెరుగుపరచడానికీ, వారి సత్ప్రవృత్తుల అభివృద్ధికీ ఉపయోగించాలి. జనక మహారాజు వంటి ఉదాహరణలకు కొదువలేదు. మితంగా ఖర్చు చేసేవాడు అనేక

దుర్వ్యసనాల నుండి, అనాచారాల నుండి రక్షింపబడతాడు. అనాచారాలకు అలవాటు పడినవాడి కోరికలు ఇతనిని వేధించవు. సాధు బ్రాహ్మణ పరంపర ఇదే. సజ్జనుల శిష్టాచారం కూడా దీని ఆధారంగానే ఫలించి పుష్పిస్తూ ఉన్నది. జీవన సాధనకు ప్రథమ అవరోధమైన లోభాన్ని నియంత్రించే దృష్టికోణాన్ని జీవన సాధన చేసే ప్రతి సాధకుడూ అలవరచుకోవాలి.

మోహం వస్తువుల ఎడల, వ్యక్తుల ఎడల కూడా జనిస్తుంది. చిన్న పరధిలో ఆత్మీయతను కుదించుకోవడమే మోహం. మోహం ఉన్నపుడు హృదయ వైశాల్యం కనిపించదు. తన శరీరం, కుటుంబం మాత్రమే అంతటా కనపడతాయి. వాటి కోసమే జీవితాన్ని ఖర్చు చేయడం అనే విషవలయంలో చిక్కుకొనవలసి వస్తుంది "**ఆత్మవత్ సర్వ భూతేషు**", "**వసుధైక కుటుంబమ్**" అనే ఆత్మవాద సిద్ధాంతాలు ఉన్నాయి. మోహగ్రస్తుడు ఈ రెండింటిలో ఒకదానిని కూడా ఆచరించడు. కనుక – తనలో అందరిని, అందరిలో తనను చూసే దృష్టికోణాన్ని వికసింపచేసికోవడం జీవన సాధనకు అవసరం.

కుటుంబాన్ని చిన్నదిగా ఉంచుకోవాలి. పూర్వీకుల, పెద్దల, ఆశ్రితుల ఋణాలనే తీర్చుకోలేనపుడు – కొత్త అతిథుల నెందుకు విందుకు పిలవాలి? సమయం ప్రతికూలంగా ఉన్నపుడు అనవసరంగా పిల్లలను కని కుటుంబ భారాన్ని పెంచుకోవడం గొప్ప తప్పు. ఒకే ఆలోచనలున్న తోడు దొరికినపుడు వివాహం చేసుకొనడంలో తప్పు లేదు. కాని ఆ వివాహం ఒకరికొకరు సహకరించుకుంటూ ప్రగతి బాటలో ముందుకు వెళ్లడం కోసం మాత్రమే చేసుకోవాలి. సంతానంపై మక్కువ ఉన్నవారు బీదవారి పిల్లలను పెంచుకొనవచ్చు. కుటుంబాన్ని స్వయంపోషకంగా, సంస్కారవంతంగా తయారుచేస్తే చాలు. సంతానం కోసం విస్తారమైన

సంపదను వారసత్వంగా వదిలి చనిపోవడం అనే తప్పును ఎవ్వరూ చేయకూడదు. ఉచితంగా వచ్చినదేదీ జీర్ణం కాదు. అది దుర్బుద్ధినీ, దుర్గుణాలనూ ఉత్పన్నం చేస్తుంది. సంతానంపై ఈ భారం మోపటం వారికి అపకారం చేయటమే అవుతుంది.

కుటుంబ బాధ్యతలను నెరవేర్చవలసినదే. కాని, తేలడానికి వీలులేనంతగా ఆ బురదలో మునిగిపోకూడదు. భవ బంధనాలలో మోహం ప్రముఖమైనది. ఆ సంకుచిత పరిధిలో చిక్కుకున్నవారు లోక కళ్యాణం అనే కర్తవ్య పాలన చేయనేలేరు. అందరూ నా కుటుంబీకులే అనే భావం కలిగే అవకాశం దొరికినవారికి ప్రతివారినీ ఆత్మీయులుగా పరిగణించి అందరికీ సేవ, సహాయం చేసే ఆనందం లభిస్తుంది.

స్థూలంగా అహంకారం అంటే గర్వం. మిడిసిపడడం, దుడుకుగా, నిరంకుశంగా వ్యవహరించడం, ఎల్లప్పుడూ కోపంగా ఉండడం అహంకారానికి గుర్తులు. నిజానికి అది ఇంకా సూక్ష్మమైనది, విశాలమైనది. ఫ్యాషన్, ఆడంబరం, అతి అలంకరణ, తళుకు బెళుకులు, అపవ్యయం, చౌకబారు బడాయి మొదలైనవి అహంకార కుటుంబంలో సభ్యులే. బడాయి కోసం జనం ఎంతో సమయం, శ్రమ, డబ్బు ఖర్చు చేయడం చూస్తాము. ఇది ఒక రకమైన మత్తు. అతడికి ఇది ఆనందం కలిగించినా – ప్రతి ఆలోచనాపరునికీ ఇందులో క్షుద్రత, చిన్నతనం కనిపిస్తాయి. బడాయి కోసం చిత్రవిచిత్రమైన మోసాలు చేయవలసి వస్తుంది. ఈర్ష్య, ద్వేషాలను ఉత్పన్నం చేయడంలో కూడా అహంకారానికి ప్రముఖ భూమిక ఉంది. కలహం, యుద్ధం తరచు దీని కారణంగానే మొదలవుతాయి. మానవుని విశిష్టత అతని వినయశీలతలో, ఇతరులను గౌరవించే విధానంలో ఉంటుంది. సజ్జనత్వానికి గీటురాయి ఇదే. అహంకారులు ఈ సద్గుణాలలో దేనినీ అలవరచుకోలేరు. అహంభావం

ఆత్మవినాశకరమైన శత్రువు. ఇటువంటి వారు ఆత్మసాధన జరపనేలేరు. ఉద్దండత, ఇతరులను కించపరచడం అనే భూతాలు వారిపై సవారీ చేస్తూ ఉంటాయి. ఇటువంటివారు ఆత్మస్తుతిలో, పరనిందలో మునిగి తేలుతూ ఉంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితులలో ఆత్మోన్నతి, ఆత్మశోధన ఎలా వీలవుతుంది?

లోభం,మోహం,అహంకారం అనే మూడు బరువైన రాళ్లను మోసేవాడు జీవన సాధన అనే బహుదూరమైన, ఎత్తైన అంతస్థుకు చేరడం అసంభవం – అతడు ఎన్ని పూజలు చేస్తున్నా. సత్యాన్వేషి కాదలచుకున్నవాడు ఈ ముగ్గురు శత్రువులనూ జయించాలి.

తేలికైన వస్తువులు నీటిపైన తేలుతాయి. బరువైనవి మునుగుతాయి. లోభం, మోహం,అహంకారం అనే బరువైన రాళ్ల వీపుపైన మోసేవాడు భవ సాగరంలో మునగవలసిందే. భవ సాగరాన్ని తరించాలని అనుకునే వారు మూడు బరువులనూ దించుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి.

దోషాలను, దుర్గుణాలను, కషాయ కల్మషాలను వర్గీకరణ చేస్తే, విభజన చేస్తే – అవి వేల సంఖ్యలో ఉంటాయి. కాని వాటి జన్మస్థానాలు లోభం, మోహం, అహంకారం అనే ఈ మూడే. ఈ భవ బంధనాలతోనే మానవుని స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలు బంధించబడి ఉన్నాయి, వీటిని నాశనం చేయనిదే మానవుని ఆత్మకు మోక్షమనే స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించదు. ఈ మూడింటిపై గట్టి నిఘా ఉంచాలి. వీటిని మన సంయుక్త శత్రువుగా భావించాలి. వీటిని వదిలించుకోవడానికై ప్రతిదినం నియమిత రూపంలో ప్రయత్నం చేయాలి. ఒకేసారి అంతా సరికావటం కష్టం. కాని వాటిని ఎల్లప్పుడూ వీలున్నంతవరకు తగ్గించుకుంటూ తొలగించుకునే

ప్రక్రియ జరుపుతూ ఉంటే – సంస్కరణ ప్రక్రియలో సాఫల్యం లభిస్తూ ఉంటుంది. బంధ విముక్తి జరిగే రోజు వస్తుంది.

సార్థక, సులభ, సమగ్ర సాధన

పదార్థం కంటే శరీరం, శరీరం కంటే ఆత్మ మహత్తరమైనవి. ఇదే విధంగా – సమృద్ధి, సంపన్నతల స్థాయి, ప్రగతి, యోగ్యతల స్థాయి, ఆత్మిక ప్రచండత, ప్రతిభల స్థాయి ఒకదానికంటే ఒకటి ఉన్నతమైన మెట్లపై ఉన్నాయి. అంతర్గత విశ్వాసాలే వ్యక్తి ఆలోచన, శీలం, వ్యవహారణలను సంస్కరిస్తాయి; వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రచండం, ప్రామాణికం, ప్రతిభావంతం చేస్తాయి; అనేక సాఫల్య ధారలకు జన్మ నిస్తాయి.

ఆత్మబలం ఆధారంగా అన్ని ఇతర శక్తులనూ చేతికి అందుకొనవచ్చు; లభించిన వాటిని సదుపయోగపరచవచ్చు. పరిస్థితులు ప్రతికూలంగా ఉన్నప్పటికీ, వ్యక్తిత్వ ఉత్కృష్టత ఆధారంగా వాటిని అనుకూలంగా మార్చుకొనవచ్చు. ప్రపంచ చరిత్రలో లెక్కలేనంతమంది వ్యక్తుల ప్రారంభ పరిస్థితి నికృష్టంగా ఉండేది. జరుగుబాటు తక్కువగా ఉండేది. ప్రగతి సాధనాలను సమకూర్చుకోవడం ఇంకా కష్టంగా, దాదాపు అసంభవంగా కనిపించేది. అయినా, వారు తమ వ్యక్తిత్వంలోని నిజాయితీపై ఆధారపడి అందరిచే విశ్వసించబడి, ఆకర్షించబడినారు. తమ ఆకర్షణతో వ్యక్తులను, సాధనాలను పరిస్థితులను అనుకూలంగా మార్చుకున్నారు. వారు తమ పురుషార్థంతోపాటు ఆ సద్భావాన్ని కలబోసుకున్నారు. రోజు రోజుకూ ఉన్నతమైన స్థాయికి చేరుకున్నారు. చివరకు సాఫల్య శిఖరాగ్రాన్ని చేరుకున్నారు. ఇదంతా వ్యక్తిత్వ ఉత్కృష్టత ఫలితమే. ఇదంతా ఆత్మబలం చేసిన అద్భుతం.

మరోప్రక్క – అన్ని అనుకూలతలూ ఉన్నప్పటికీ కొంతమంది

తమ దుర్బుద్ధి కారణంగా రోజు రోజుకూ నష్టపోయి దిగజారిపోయిన సందర్భాలు కానవస్తాయి. పూర్వీకులు సంపాదించిన ధనాన్ని వారు దుర్వ్యసనాలలో ఖాళీ చేశారు. సోమరితనం, నిర్లక్ష్యాలలో చిక్కుకొని తమ శక్తులను, సంపదలను నాశనం చేసుకున్నారు. ఎన్నో అనాచారాలకు బానిసలై, వారు దుర్గతిని అనుభవించవలసి వచ్చింది. ఇలా వారి మానసిక గుణ, కర్మ స్వభావాలలోని నికృష్టత అనేక సౌకర్యా లున్నప్పటికీ వాటిని అసౌకర్యాలతో నిండిన పరిస్థితులలోనికి మార్చింది.

చైతన్యం యొక్క శక్తి అన్నిటికంటే గొప్పది. మనిషే రైలు, ఓడలు, పరిశ్రమలు నిర్మించాడు. విజ్ఞానం నిత్యం కొత్త ఆవిష్కరణలను చేస్తూ ఉంది. మతం, దర్శనం, ఆచారాలు, ఆలోచనలు కూడా మనిషి చేతనే నిర్మించబడినాయి. భగవంతునికి సాకార రూపాన్ని కల్పించటం, స్థాపించడం అతని బుద్ధి కౌశల్యమే. అనాగరికమైన ఈ ధరాతలాన్ని సౌకర్యాలతో, సౌందర్యాలతో, వస్తువులతో పూరించింది మనిషే. ఇక్కడ 'మనిషి' అంటే శరీరం కాని, వైభవం కాని కాదు. విశేషతలు చైతన్యంతో కలిసి ఉంటాయి. వీటిని ప్రయత్నించి పెంచుకోవచ్చు, తగ్గించుకోవచ్చు. శరీరాన్ని బలిష్టంగా కాని, దుర్బలంగా కాని, తయారుచేసుకోవడం తరచు మనిషి అనుసరించే విధి-విధానాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మనిషి సంపన్నుడు కావడం, బీదవాడు కావడం అతని పనుల వల్లనే. అభివృద్ధి, పతనం చేతల ద్వారానే జరుగుతాయి. మనిషి తన అదృష్టాన్ని తానే నిర్మించుకుంటాడు. ఇక్కడ మనిషి అనగా ఆత్మచైతన్యమే. అదే ప్రగతిశీలతకు పుట్టిల్లు. ఆ క్షేత్రంలోనే పతన, పరాభవాల యొక్క విషబీజాలు కూడుకుంటాయి. సద్గుణవంతులు లేమిలో కూడ సుఖ, శాంతుల వాతావరణాన్ని ఏర్పరచుకుంటారు. అంతఃచేతన సమున్నతమైనపుడు పూర్తి వాతావరణం, చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం సుఖం,

శాంతులతో నిండి ఉంటాయి. దోష దుర్గుణాలతో నిండిన మనసు కలవారు మంచి పరిస్థితులలో కూడా దుర్గతి, పతనాల కఠోర దుఃఖాన్ని అనుభవిస్తారు.

వైభవాన్ని పొందటానికి అనేక పద్ధతులను నేర్చుకోవడం, నేర్పడం జరుగుతుంది. శరీరాన్ని రోగరహితం చేయడానికి వ్యాయామశాలలు, ఆరోగ్య కేంద్రాల నుండి ఆసుపత్రుల వరకు అనేక వ్యవస్థలను చూస్తాము. ఇందుకోసమై విద్యా, పారిశ్రామిక, వైజ్ఞానిక, పాలనా వ్యవస్థలు అనేకం ఉన్నాయి. కాని చైతన్యాన్ని సంస్కరించి వికసింపచేయడానికి సార్థకం, సమర్థవంతం, బుద్ధిపరం, సర్వోపయోగకరం అయిన ఆధారాలను నిర్మించే వ్యవస్థలు అరుదుగా కానవస్తున్నాయి.

ప్రజ్ఞా యోగం ఇటువంటి ఒక విద్య. దీనిని వ్యావహారిక భాషలో "జీవన సాధన" అని అనవచ్చు. దీనిలో జపం, ధ్యానం, ప్రాణాయామం, సంయమనం లాంటి విధానముల వ్యవస్థ ఉన్నది. కాని ఇది అంతవరకే పరిమితం కాదు. ధ్యాన ధారణ స్థాయిలోని అన్ని కర్మకాండలూ ఉపాసనలో వచ్చేస్తాయి. దీనితోపాటు జీవితంలోని ప్రతి రంగంలో మానవ ప్రతిభను పెంపొందించే, అడ్డంకులను తొలగించే అన్ని ప్రక్రియలూ కలిపి ఉంచబడ్డాయి. శరీర సంయమనం, సమయ సంయమనం, అర్థ సంయమనం, ఆలోచనా సంయమనం ఈ ధారలో అంతర్భాగాలే. దుర్గుణాలను, కుసంస్కారాలను వదిలించుకోవడానికి ఇందులో ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. భవిష్యత్తులో అధిక వివేకవంతులు, శీలవంతులు, పురుషార్థ పరాయణులు తయారుకావడానికై ఆలోచనను, అభ్యాసాన్ని అందించడం ఇందులో అనివార్యం. నిజానికి ఈ సమగ్రతయే జీవన సాధనలోని విశేషం. కర్తవ్య రంగంలో ధార్మికత, విశ్వాస రంగంలో

ఆత్మపరాయణత, అధ్యాత్మ రంగంలో దూరదృష్టిని, వివేకశీలతను, ఉత్కృష్ట ఆదర్శవాదాన్ని అలవరచుకోవలసిందని సాధకునకు చెపుతారు. సర్వతోముఖమైన ఈ ప్రక్రియలలో సముచితమైన జాగరూకతను పాటించడం ద్వారానే ఆత్మ సంస్కారం లభిస్తుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరికీ సరళమైనది, సాధ్యమైనది, సహజమైనది.

ఆత్మసంస్కరణకు ఇతర మార్గాలు ఉండవచ్చు. కాని ప్రజ్ఞా యోగం అన్నిటికంటే తేలిక, హేతుబద్ధం, వ్యవస్థితం అయినది. అభ్యాసంతో అనుభవం పొందిన పలువురి సాక్ష్యం ఈ వాస్తవాన్ని బలపరుస్తోంది.

ఆత్మిక ప్రగతి ప్రాముఖ్యాన్ని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. ఒక వ్యక్తి లేదా దేశం యొక్క ఉన్నతి సంపద, విద్య, నైపుణ్యం మొదలైన వాటి వరకే పరిమితం కాదు. శిష్టాచారంతో నిండిన వ్యక్తిత్వమే దాని పుట్టిల్లు. దాని ఆధారంపైనే పలువిధములైన ప్రగతి సాధ్యపడుతుంది; వివిధ వ్యవస్థలు శ్రేష్ఠంగా తయా రవుతాయి. సమర్థతకు కేంద్ర బిందువు ఇదే. ఈ ఒక్క మహిమ ఆధారంగా ప్రయోజనకరమైన ఏ దిశలో అయినా ముందుండవచ్చు. ఆత్మబలం లోపించినపుడు సంకుచిత స్వార్థపరత్వం ఆవరిస్తుంది; లోకోపకరమైన, ఆదర్శవంతమైన గొప్ప ప్రయోజనాలను సాధించలేము. ఈ లోకోక్తి దీనికి పూర్తిగా వర్తిస్తుంది: **"ఏకై సాధే సబ్ సధే, సబ్ సాధే సబ్ జాయ్."** అనగా – ఏదైనా ఒక్కటి సాధిస్తే అన్నీ సాధించగలము; అన్నీ ఒకేసారి సాధించాలంటే ఏదీ సాధించలేము.

అనేక రకాలైన శక్తియుక్తులను, విశేషతలను సంపాదించిన వ్యక్తి తన నైపుణ్యం బలంతో సంపదను సమకూర్చుకొనవచ్చు. చౌకబారు

పొగడ్తలు కూడా పొందవచ్చు. కాని, మానవ ప్రతిభ అనే గీటురాయిపై గీసినపుడు అంతా డొల్ల అని తేలుతుంది. నకిలీ నాణెపు మెరుపు ఎవరినైనా భ్రమలో ఉంచగలుగుతుంది. కానీ సభ్య, సుసంస్కృత, సజ్జన, సమున్నత అనే పదాలకు అర్హుడైన మహామానవుడు మాత్రమే సునిశ్చితమైన ప్రగతిని సాధించగలుగుతాడు.

సంత్ పరంపరకు చెందిన అనేక మంది మహాపురుషులు, లోకోపకారులు, యుగనిర్మాతలు సాధించిన ప్రబల పురుషార్థాలకు ప్రముఖ కారణం వారి ఆంతర్య ఉత్కృష్టతే. దాని ఆధారంతోనే వారు నిజ జీవితంలో ఆత్మ సంతోషం, లోకంలో గౌరవం, దైవీ అనుగ్రహం నిరంతరం వర్షిస్తున్న అనుభూతిని పొందుతారు; తమ వ్యక్తిత్వం రూపంలో, తమ కార్యశూరత రూపంలో వారు పతనమైనవారిని ఉద్ధరించడానికీ, ఉన్నతులను మరింత ఉన్నతులుగా చేయడానికీ అనుకరించదగిన ఉదాహరణలను భావితరాల వారికి వదిలివెళతారు. జీవన లక్ష్యాన్ని సాధించడం అంటే ఇదే. జీవన సార్థక్యం ఇదే. ప్రజ్ఞా యోగం అనే జీవన సాధన మహత్తరమైన ఈ ప్రయోజనాన్ని నెరవేర్చుతుంది.

ఆచరణాత్మక సాధనకు నాలుగు సోపానాలు

జ్ఞాన, కర్మల సంయోగం ద్వారానే ప్రగతి మార్గంలో వెళ్లగలుగుతాము, విజయలక్ష్మిని వరించగలుగుతాము. అధ్యాత్మ విజ్ఞానంలో కూడా తత్వదర్శనం యొక్క సరైన రూపాన్ని తెలుసుకున్న తరువాత రెండవ చరణమేమంటే - దానిని ఆచరణలో పెట్టడానికి పూజ, అర్చనల సరైన విధానాన్ని అనుసరించడం. ఆధ్యాత్మికత ఆత్మశుద్ధి, ఆత్మవికాసములకు సన్నిహితమైనది. ఉపాసనలోని చిహ్నపూజ తాత్పర్యం

ఏమంటే - క్రియ, సాధనాలు ఆధారంగా ఆత్మశిక్షణ ఆవశ్యకతను పూరించడం. ఏ కర్మకాండ అయినా దాని భావనలను హృదయంగమం చేసుకొనకుండా పూర్తి కాదు. కర్మకాండను గారడీగా భావిస్తే, గొప్ప విజయాన్ని ఆశించలేము. క్రియలు దేనిని ఎంతవరకు ప్రభావితం చేస్తాయో అంత వరకు మాత్రమే సత్పరిణామాలను సాధించగలము.

సార్వజనీనమైన సులభ సాధన స్వరూపమును వివరిస్తూ తరువాతి పుటలలో "ప్రజ్ఞాయోగం" పేరుతో వివరించబడే విధానాలు అభీష్ట సిద్ధి కొరకు ఇతర మార్గాల కంటే తేలికైనవి, తక్కువ సమయంలో అధిక సఫలతను అందించగలిగేవి.

ప్రజ్ఞాయోగానికి రెండు సంధ్యలు అత్యధిక సరళం, మహత్తరం అయినవి. ఒకటి ఉదయం మంచంపైనే ఉండి కళ్లు తెరుస్తూనే పది పదిహేను నిముషాలపాటు "ప్రతిరోజూ కొత్తజన్మ" అనే భావన కలిగి ఉండడం. రెండవది రాత్రి సమయంలో నిద్రకు ఉపక్రమించే సమయంలో శయనించడం ఒక విధమైన మరణమనే భావనను అనుభవించడం. జనన మరణాలు జీవితానికి మొదలు, తుది. వీటిని క్రమంగా ఉంచగలిగితే మధ్యఉన్న భాగం సఫలం అవుతుంది. విత్తనాలు నాటటం, పంట కోయటం అనేవి రైతుల సామాన్య ప్రక్రియలు. మేలుకోవడాన్ని ప్రాతఃకాల సంధ్యగా, శయనాన్ని రాత్రి సంధ్యగా చెప్పవచ్చు. సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయాలను ఉభయ సంధ్యలుగా పరిగణిస్తారు. వాటితో ముడిబడిన ఆధ్యాత్మిక సాధనను ప్రాతఃకాలం కళ్లు తెరచే సమయంలో చేయవచ్చు.

ప్రజ్ఞాయోగంలోని ప్రథమ సాధన ఆత్మబోధ. కళ్లు తెరవగానే 'నేడు నాకొక కొత్త జన్మ. ఒకరోజు మాత్రమే జీవిస్తాను, రాత్రి మరణం

ఒడిలోనికి చేరాలి. మధ్యఉన్న కాలాన్ని సర్వోత్తమంగా ఉపయోగించడమే జీవన సాధన లక్ష్యం. ఇదే నా పరీక్ష క్రమం. దీనిలోనే భవిష్యత్తు మొత్తం నిండి ఉన్నది' – అని భావన చేయాలి.

జన్మలన్నింటిలో మానవ జన్మ అదృష్టకరమైనది. దీని సదుపయోగమే ఉన్నత స్థాయి జ్ఞానానికి రుజువు. నిద్రలేస్తూనే, ఈ రోజు ఒక పూర్తి జీవితం – అని ఆలోచన చేయాలి. ఈ జన్మను ఏ ప్రయోజనం కోసం విధాత మనకు అప్పగించాడో ఆ ఉపయోగకరమైన పనులను మాత్రమే చేయాలి. ఈ విధంగా రోజంతా జరిపే దినచర్యను ఈ సమయంలోనే నిర్ధారణ చేసుకోవాలి. ఆలోచన, శీలం, వ్యవహారణల రూపురేఖలను తయారుచేసుకుని జాగ్రత్తగా పూర్తి చేయడం వల్ల ఈ రోజు ఈ విలువైన జన్మ పూర్తిగా సార్థకం కావాలి – ఈ ఆలోచనలోని అన్ని కోణాలను గురించి ఆలోచించిడానికి ఎంత ఎక్కువ సమయం పట్టినా అది తక్కువే. దీన్ని నిత్యం నియమిత రూపంలో ఆచరిస్తే, పదిహేను నిముషాలు సరిపోతాయి. ఆ రోజులో మిగిలిన పనేమైనా ఉంటే అది మరునాడు పూర్తి చేయవచ్చు.

రాత్రి నిదురపోయే ముందు రెండవ సంధ్య పూర్తి చేయవచ్చు. అందులో ఇపుడు మృత్యువు ఒడిలోనికి వెళ్తున్నట్లు భావించాలి. ఈ సమయంలో – ఒకరోజు జీవితాన్ని ఏ విధంగా సదుపయోగం చేశావో భగవంతుని సభలో జవాబు ఇవ్వాలి. దీనికోసం ఆ రోజులో జరిగిన కార్యకలాపాల, ఆలోచనల ఉన్నతి, అధోగతులను సమీక్ష చేయాలి. వాటి ఉద్దేశ్యాన్నీ, స్థాయినీ నిష్పాక్షికంగా పరీక్షించాలి. వాటిలో ఏవి సవ్యంగా జరిగాయి. ఏ తప్పులు, వైరుధ్యాలు జరిగాయి – అని తెలుసుకోవాలి. సవ్యంగా జరిగినవాటికి తనను తాను ప్రశంసించుకోవాలి. జరిగిన తప్పును మరునాడు సవరించే ఆలోచన చేయాలి. శాస్త్రం ప్రకారం

– పాపానికి ప్రాయశ్చిత్తం జరిగిన నష్టాన్ని భర్తీ చేయడమే. గడచిన ఈ రోజును తిరిగి తీసుకురాలేము. కాని దానికి ప్రాయశ్చిత్తం మరునాడు చేసుకోవచ్చు. మరునాటి కార్యకలాపాలలో ఈ రోజు చేయలేనిదాన్ని కలపాలి. ఈ విధంగా కొంత భారం పెరుగుతుంది. కాని లోపాన్ని సరిదిద్దుకునేందుకు మరోదారి లేదు. మృత్యువు అనివార్యం. మనుషులు ఈ విషయాన్ని మర్చిపోతారు. పసిపిల్లల వలె పనికిరాని పనులు చేస్తారు. ఎనభై నాలుగు లక్షల జన్మలలో పరిభ్రమించిన తరువాత లభించిన మానవ జన్మలో భవిష్యత్తును ఉజ్వలంగా చేసే ఈ పనులు చేయాలి; దేవమానవ స్థాయిని చేరే ఆకాంక్షను కలిగిఉండాలి; మనల్ని అనుకరించే ప్రేరణ ఇతరులకు కలిగే విధంగా జీవించాలి; మనం మన బాధ్యతను నిర్వహించిన రుజువు లభించి, విధాత సంతోషించాలి. అది ఆధారంగా మనకు ఉన్నత స్థితి లభించాలి.

రాత్రి ఏ విధంగా నిశ్చింతగా నిద్రపోతామో, అదే విధంగా మరణం తరువాతి సమయం నుంచి పునర్జన్మ వరకు గల కాలంలో అదే విధంగా శాంతితో ఉండడానికై ఈ రోజులలోనే సన్నాహాలు చేయాలి. పగలు సుఖ సంతోషాలతో గడిస్తే, రాత్రి గాఢమైన నిద్ర పడుతుంది. రోజూ శాంతంగా, శ్రేష్ఠంగా గడిపితే, మరణం తరువాతి కాలంలో నరకాన్ని అనుభవించవలసి రాదు. స్వర్గతుల్యమైన శాంతిని ఆస్వాదించవచ్చు. ఈ ప్రక్రియయే తత్వబోధ.

ప్రజ్ఞా యోగంలో పగలు పూర్తి చేయవలసిన పనులు ఇంకా రెండు ఉన్నాయి. మొదటిది భజన, రెండవది మననం. భజన కోసం కాల కృత్యాలు నిర్వర్తించిన తరువాత పూజా స్థలంలో పద్మాసనంలో కూర్చోవాలి. శరీరం, మనసు, వాణి శుద్ధి కావడం కోసం జలం ద్వారా పవిత్రీకరణం చేసుకుని, ఆచమనం చేయాలి. దైవ విగ్రహం, గాయత్రి

పటం, ధూపదీపాలు – వీటిలో ఏదో ఒక చిహ్నాన్ని స్థాపించి దానినే ఆరాధ్య దైవంగా భావించాలి. ధూపం, దీపం, నైవేద్యం, జలం, అక్షతలు, పుష్పాలలో ఏవి లభిస్తే వాటితో పూజ చేయాలి. పూజ కుపయోగించే ఈ సాధనాలలోని విశేషతలు జీవితంలో ఉత్పన్నం కావాలని భావన చేయాలి. చందనం పరిసరాలను సుగంధంతో నింపుతుంది. దీపం తన ప్రభావ పరిధిలో జ్ఞానమనే ప్రకాశాన్ని వ్యాపింపచేస్తుంది. పుష్పాలు సర్వ్వతూ వికసిస్తూ ఉంటాయి. జలం శీతలతకు గుర్తు. అక్షతలు, నైవేద్యం వెనుక పరమార్థ ప్రయోజనం కోసం కేటాయించే సమయదానం, అంశదానాల భావన ఉంది. ఇష్ట దైవాన్ని సత్ప్రవృత్తుల సమూహంగా పరిగణించాలి. ఈ విశ్వాసాలు ఆధారంగా దైవపూజ సమగ్ర మవుతుంది.

ఇప్పుడు జప,ధ్యానాల వంతు వస్తుంది. రెండూ ఒకేసారి జరుపవచ్చు. గాయత్రి జపం మానసికంగానైనా చేయవచ్చు. ఎంతసేపు చేయాలని నిశ్చయించుకొన్నారో దాని లెక్క గడియారం ద్వారా కాని, మాల ద్వారా కాని చేయవచ్చు. ఎవరికైనా వేరే మంత్రం ఇష్టమైతే, దానినే జపించవచ్చు. ఓంకారం సర్వత్రా జపంగా పరిగణించబడుతోంది.

జపంతో పాటు ప్రాతఃకాలంలో ఉదయిస్తూన్న సూర్యుడిని ధ్యానం చేయాలి. తెరచిన తన శరీరం సూర్యునికి ఎదురుగా కూర్చొని ఉన్నట్లు భావన చేయాలి. సూర్యుని సూక్ష్మ కిరణాలు తన స్థూల, సూక్ష్మ కారణ శరీరాలలోనికి ప్రవేశిస్తూన్నట్లు భావన చేయాలి. కిరణాలు బలానికీ, కాంతికీ ప్రతీకలు. బలం అనగా శక్తి. కాంతి అనగా ప్రకాశవంతమైన ప్రజ్ఞ. రెండింటి సమన్వయం మూడు శరీరాలలో ప్రవేశించి వాటిని ప్రభావితం చేస్తూన్నదని భావన చేయాలి. స్థూల శరీరంలో ఆరోగ్యం, సంయమనం, సూక్ష్మ శరీరం అనగా మస్తిష్కంలో వివేకం, సాహసం, కారణ శరీరం అనగా అంతఃకరణలో శ్రద్ధ, సద్భావన

సూర్య కిరణాల రూపంలో ప్రవేశించి, అస్తిత్వంలోని మొత్తం శక్తిని ప్రేరేపిస్తున్నాయని భావన చేయాలి. ఈ ధ్యాన ధారణ, మంత్ర జపం కలిపి నియమితంగా, నిర్ణీత సమయం వరకు జరపాలి. చివరకు పూర్ణాహుతిలో సూర్యుని కెదురుగా జలం అర్ఘ్యం ఇవ్వాలి. దీని తాత్పర్యం – పరమాత్ముని శక్తి సముఖంలో జల రూపంలో ఆత్మశక్తిని సమర్పణ చేయడం. భజనలోని భావన ఇదే. నియమిత స్థానంలో కూర్చొనడానికి వీలుకాని పక్షంలో, ప్రయాణంలో – కృత్యాలన్నీ ఏ వస్తువులనూ ఉపయోగించకుండా మానసికంగా చేయవచ్చు.

ప్రజ్ఞాయోగంలోని నాలుగవ అడుగు మననం. ఇది మధ్యాహ్నం తరువాత ఎక్కడైనా ఎప్పుడైనా చేయవచ్చు. సమయం 15 నిముషాలైనా సరిపోతుంది. ఇందులో మన వర్తమాన స్థితిని సమీక్షించాలి. ఆదర్శాల కొలబద్దతో పరీక్షించినపుడు ఏదైనా లోపం కనపడితే, దానిని పూరించే ప్రణాళికను తయారుచేయాలి. ఇదే మననం. దీని కోసం ఏకాంత స్థలాన్ని వెదకాలి. కళ్లు మూసుకుని అంతర్ముఖుడవు కావాలి. ఆత్మసత్తా యొక్క క్షాళనకూ, సంస్కరణకూ పథకాన్ని రూపొందించాలి. ఇందులో నేటి దినాన్ని ప్రధానంగా పరిగణించాలి. ప్రాతఃకాలం నుంచి మధ్యాహ్నం వరకు చేసిన ఆలోచనలను, పనులను ఆదర్శాల గీటురాయిపై పరీక్షించాలి ఆ సమయము నుండి నిద్రపోయేంతవరకు ఏమేమి చేయాలో భావనాత్మక ప్రణాళికలు తయారుచేయాలి. అలా చేస్తే– ఆరోజులోని తొలి సగం కంటే మలి సగం మరింత మెరు గవుతుంది.

ఆత్మ సమీక్షకు నాలుగు కొలబద్దలు ఉన్నాయి – 1. ఇంద్రియ సంయమనం, 2. సమయ సంయమనం, 3. అర్థ సంయమనం, 4. ఆలోచనా సంయమనం. ఈ నాలుగింటిలో ఎక్కడైనా, ఏదైనా క్రమభంగం జరిగిందేమో చూడాలి.

నాలుకరుచి కోసం తినకూడనివాటిని తినడంలేదు కదా! వాటి ద్వారా చౌకబారు సంభాషణ చేయటం లేదు కదా? కాముక ప్రవృత్తి, కుదృష్టి పెరగడం లేదు కదా? అసంయమనం వలన శరీరం, మెదడు బోలు కావడం లేదు కదా? శారీరిక, మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణకు ఇంద్రియ సంయమనం అమోఘమైన సాధనం.

సమయ సంయమనం అనగా ఒక్కొక్క క్షణాన్ని సదుపయోగం చేయడం. సోమరితనం, పొరపాట్లు, దుర్వ్యసనాలు, దుర్గుణాల విష వలయంలో చిక్కుకుపోయి ఏ కొద్ది సమయ భాగమైనా వ్యర్థం కారాదు. సమయాన్ని రక్షించడంలో, సదుపయోగం చేయడంలో పూర్తి జాగ్రత్త వహించాలి. సమయమే జీవితం. సమయాన్ని సదుపయోగం చేసినవాడే జీవితాన్నుంచి పరిపూర్ణ లాభం పొందుతాడు.

మూడవ సంయమనం - అర్థ సంయమనం. ధనాన్ని నిజాయితీగా, శ్రమ చేసి సంపాదించాలి. ఉచితంగా దేనినీ పొందకూడదు. ఎవరినీ మోసగించకూడదు. సగటు భారతీయుని స్థాయిలో జీవించాలి. “సాదా జీవితం, ఉదాత్త ఆలోచనలు” - అనే నీతి సూత్రాన్ని అనుసరించాలి. విలాసాల ప్రదర్శన అనే మూర్ఖత్వంకోసం కొద్దిగా అయినా ఖర్చు చేయకూడదు. దురాచారాలపై ధనాన్ని వృధా చేయరాదు. పొదుపు చేసిన దానిలో ఎక్కువ భాగం పరమార్థ కార్యాల కోసం ఉపయోగించడం, పుణ్యం సంపాదించడం వంటి ప్రయోజనాలు వివేకంతో సముచితంగా ఖర్చు చేసే వారికే లభిస్తాయి.

నాలుగవ సంయమనం - ఆలోచనా సంయమనం. మెదడులో ఎల్లపుడూ ఆలోచనలు కలుగుతూ ఉంటాయి; కల్పనలు ఉదయిస్తూ ఉంటాయి. ఇవి అంతు లేకుండా, అస్తవ్యస్తంగా అనైతికంగా లేకుండా

ఉండాలంటే – వివేకాన్ని కావలివాని వలె ఉపయోగించాలి. దాని పనేమిటంటే – చెడు ఆలోచనలను మంచి ఆలోచనలతో పారద్రోలడం; అనాగరికమైన ఆలోచనల స్థానంలో నిర్మాణాత్మక చింతనను స్థాపించడం. ఆలోచనలు మనిషిలోని మహత్తర శక్తులు. అవి కర్మలుగా పరిణతి చెంది, పరిస్థితులుగా వెలికి వస్తాయి. జీవితం కల్పవృక్షం అవుతుంది. నిర్మాణాత్మక ఆలోచనల ద్వారానే కనుక – చింతనను నిర్మాణాత్మకమైన ఉన్నత స్థాయి ఆలోచనలపై మాత్రమే లగ్నం చేసి ఉంచాలి.

సాధన, స్వాధ్యాయం, సంయమనం, సేవ అనే నాలుగు పురుషార్థాలతోనే జీవితంలో ప్రగతి, సఫలత సిద్ధిస్తాయి. అందువలన దినచర్యలో ఈ నాలుగింటి కోసం సముచిత స్థానం ఇవ్వాలి. ఆత్మ సమీక్ష సమయంలో వాటిని నిరంతరం పరీక్ష చేయాలి. ఆత్మ సమీక్ష, ఆత్మ సంస్కారం, ఆత్మ నిర్మాణం, ఆత్మ వికాసం అనే నాలుగు ప్రక్రియలకు అగ్ర ప్రాధాన్యం ఇవ్వడానికై మధ్యాహ్న కాలంలో మనన సాధన చేయాలి. ఇదే ఆత్మదర్శనం. ఇది ఇంకా వికసించి, ఈశ్వర దర్శనంగా ఫలిస్తుంది.

జీవన సాధనకు మూల సూత్రాలు

ఉపాసన రంగానికి సంబంధించి నాలుగు భాగాలు వెనుక పుటలలో చెప్పబడ్డాయి : 1.ప్రాతఃకాలం కళ్లు తెరిచిన వెంటనే కొత్త జన్మ 2.రాత్రి నిద్రపోయే సమయంలో నిత్య మరణం 3.కాల కృత్యాలు పూర్తయిన తరువాత జపం, ధ్యానం, భజన 4.మధ్యాహ్నం తరువాత మనన క్రమంలో మీ స్థితిపై వివేచన, దాని ఉదాత్తీకరణ. కొద్దిరోజుల అభ్యాసం ద్వారా ఈ నాలుగింటినీ దినచర్యలో అంతర్భాగాలుగా చేసుకోవడం తేలిక అవుతుంది.

ఇష్టదైవంతో అనన్యమైన ఆత్మీయతను స్థాపించుకోవడం, ఆయన మూసలో రూపొందడానికి ప్రయత్నించడం – ఇదే నిజమైన భగవద్భక్తి. ద్వైతాన్ని అద్వైతంలోనికి మార్చడం ఈ ఆధారంపైనే జరుగుతుంది. జీవన క్రమంలో అణకువ, సద్భావం, ఉదారత, సేవ, సంవేదన లాంటి తరంగాలు అంతరంగంలో ఉప్పొంగుతున్నవా లేదా – అనే ఆధారంపై సత్ప్రవృత్తుల సమూహాలను పరమాత్మతో జోడించడంలోని వాస్తవం పరీక్షించబడుతుంది.

అగ్నితో సంపర్కం చెంది, ఇంధనం అగ్నిగా మారుతుంది. అలాగే – భగవద్భక్తునిలో తన ఇష్టదైవం పోలిక ఉప్పొంగాలి. ఈ గీటురాయిపై భక్తి భావనలోని నిజం పరీక్షించబడుతుంది. భగవంతుని అనుగ్రహం కూడా ఇదే ఆధారంపై కొలువబడుతుంది. సూర్యకిరణాలు పడిన చోట వేడిమి, కాంతి తప్పనిసరిగా కనిపిస్తాయి. భగవంతుని సాన్నిధ్యంలో భక్తులలో ప్రామాణికత, తీక్షణత అనే శక్తులు ఖచ్చితంగా అవతరిస్తాయి. ఈ ఆధారంపై భక్తుని ఆలోచన, శీలం, వ్యవహారణల ఉత్కృష్ట ఆదర్శవాదం నిగ్గుతేలుతుంది. భగవంతుని అనుగ్రహం వెంటనే లభిస్తుందనే నమ్మకంపై ఉపాసన శ్రేష్ఠమైనదా కాదా అనే విషయం తెలుస్తూ ఉంటుంది.

ఆత్మోన్నతికి రెండవ ఆధారం సాధన. సాధన అనగా జీవన సాధన. సాధన అనగా అస్తవ్యస్తతను సువ్యవస్థలోనికి మార్చడం. ఇందుకోసం రెండు ప్రయత్నాలు నిరంతరం జరుపుతూ ఉండాలి – ఒకటి అలవాటైన దుష్ప్రవృత్తులను నిశితంగా పరిశీలించడం, అర్థం చేసుకోవడం, వాటిని ధ్వంసం చేయడానికై నిరంతరం ప్రయత్నించడం, సంఘర్షించడం. రెండవ పనేమంటే – మానవీయ ప్రతిభకు అనుగుణమైన ఏ సత్ప్రవృత్తుల లోపం ఇప్పుడు తెలుస్తోందో, వాటి ఆవశ్యకతనూ,

ఉపయోగాన్నీ అర్థం చేసుకుంటూ వాటి కోసం మనస్సు వ్యాకులత చెందడం. ఈ రెండు పనులూ ప్రతి జీవన రంగంలో ఆచరణలో ఉంటూ ఉంటే – జీవన సాధనకు సరంజామా లభించిందని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఈ పనికి సమయం, శ్రమ అవసరమే. అయితే ఇది అసాధ్యం కాదు. తాబేలు నిదానమైన నడకతోనే పందెం గెలిచింది. క్షణికమైన ఉత్సాహం చూపిన తరువాత మనసు మార్చుకొని అటూ ఇటూ తిరిగే కుందేలులాంటివారే అపజయం పొందుతారు. స్థిరత్వం, తత్పరత, తన్మయత్వం ప్రతి విషయంలో విజయానికి మాధ్యమం అవుతుంది. జీవన సాధన కోసం కూడా చేసిన ప్రయత్నం సఫలమై తీరుతుంది.

రైతు తన పొలంలో కలుపుతీస్తూ ఉంటాడు. రాళ్లు, రప్పలు ఏరుతుంటాడు. దీనిని శుభ్రపరచడం అంటారు. జంతువులనుంచి, పక్షుల నుంచి పంటను రక్షించుకోవడం ఇదే స్థాయి పని. పురుగు మందుల నుపయోగించడం ఇటువంటిదే. పొలంలో ఎరువులు వేయాలి. నీరు పెట్టాలి. ఇది పుష్టి కలిగించడం. కలుపుమొక్కలను తొలగించడంలోని ఉద్దేశ్యం నేలను బోలుగా చేయడం; మొక్కలకు ఎండ, గాలి లభిస్తూ ఉండడం. పంటను పండించే పద్ధతి ఇదే. జీవితాన్ని వికసింపచేయడం ఒక విధమైన సేద్యమే. దీని కోసం ఇదే పద్ధతిని అనుసరించాలి.

శరీరం మల మూత్రాలు, చమట, కఫం మొదలైన వాటి ద్వారా శుభ్రపడుతుంది. విషాణువులు ఆక్రమణ చేయకుండా ఉండడానికై, పరిశుభ్రత కోసం అనేక రకాలైన ప్రక్రియలను కూడా ప్రారంభిస్తారు. చలినుండి, వేడిమి నుండి రక్షణ పొందడానికీ, హాని కలిగించే తత్వాల నుండి నివృత్తి పొందడానికీ అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తారు. జీవితం కూడా ఒక శరీరం: దానిని పతనం చెందించడానికై అడుగడుగునా అనేకమైన

ఇబ్బందులు, ఆశలు, ఒత్తిడులు కల్పించబడుతుంటాయి. వాటి నుంచి నివృత్తి పొందడానికి వివేకం చూపకపోతే ఎలా? దొంగలను, మోసగాళ్లను, దోపిడీదార్లను, పొగరుబోతులను నిర్లక్ష్యం చేస్తే, వారు అసాధారణమైన హాని కలిగిస్తారు.

దుష్ప్రవృత్తులు జన్మజన్మాంతరాల నుంచి సంచితమైన పశు ప్రవృత్తుల రూపంలో పెనవేసుకొని ఉంటాయి. దగ్గరగా ఉన్న వ్యక్తులు ఏ మార్గంలో నడుస్తుంటారో, ఏ స్థాయి పద్ధతులు అనుసరిస్తారో – అవి కూడా ప్రభావం చూపుతాయి; తోడుగా ఉండమని ప్రోత్సహిస్తాయి. ఎక్కువమంది చేసే పనులను అనుకరించే స్వభావం కలవారు వాటిని అనుకరిస్తారు. ఉచితానుచితాలను విచారించి, భవిష్య పరిణామాలను ఊహించి, సన్మార్గంలో, తోడు కోసం ఎదురుచూడకుండా, ఏకాకిగా వెళ్లే సాహసం చేయగల వివేకం ఏ కొద్ది మందిలోనో ఉంటుంది. మామూలుగా జనం చలామణీలో ఉన్న పద్ధతులనే అనుసరిస్తారు. ఎండిన ఆకులు, ధూళి కణాలు గాలితోపాటు ఎగురుతాయి. దిశా జ్ఞానం వాటి కెక్కడిది? ఇదే స్థితిలో ఉంటుంది జనం మనసు. అరుదుగా కనపడే రాజహంసలలో పాలనూ, నీటినీ విడదీసే విచక్షణా జ్ఞానం ఉంటుంది. ఇతర పక్షులన్నీ చెత్త చెదారాన్నీ, క్రిమి కీటకాలనూ తింటూ ఉంటాయి.

ఏదైనా వస్తువును సంపాదించడం ఒక ఎత్తు. దానిని సదుపయోగం చేయటం మరో ఎత్తు. ఆరోగ్యం అందరికీ ఉంటుంది. కాని దానిని కాపాడుకొనేవారు కొద్దిమందే ఉంటారు. చాలామంది అసంయమనంతో దానిని నాశనం చేస్తారు. బుద్ధిని సక్రమంగా ఉపయోగించడం కష్టం. తెలివైనవారు అని చెప్పబడే వారు కూడా ఆ పని చేయలేకపోతున్నారు. అందరూ డబ్బు సంపాదిస్తారు. కాని దానిలో సగం లేక పావు భాగమైనా సదుపయోగం చెయ్యరు. దానిని ఏ పనిలో

ఏ విధంగా ఖర్చు చేస్తారు అనేదానివల్ల ఖర్చుపెట్టేవారికి, వారితో కలిసి ఉండేవారికి అందరికీ కీడే జరుగుతుంది. పతనం చేయడానికీ, ఒత్తిడి చేయడానికీ, అటూఇటూ తిరగడానికీ మాత్రమే సామర్థ్యం తరచుగా ఉపయోగపడుతోంది. దీనిని తెలివి అని చెప్పేవారిది తెలివితక్కువతనం. ఈ వ్యాధి చాలామందిని పీడిస్తోంది. రాజమార్గాన్ని వదిలి ఎండమావుల వెంట పరుగెత్తటం అంటే ఇదే.

జీవితమనే సంపద విషయంలో ఇదే జరుగుతోంది. పుట్టినప్పటి నుంచి చనిపోయేవరకు పొట్ట నింపుకోవడం లాంటి సామాన్య విషయాలలోనే ఆయుష్షు గడచిపోతున్నది. దేశద్రిమ్మరితనంతో రోజులు గడిచిపోతున్నాయి.

ఒక్కొక్క వ్యక్తి మనఃస్థితి, పరిస్థితి ఒక్కొక్క విధంగా ఉంటుంది. దుర్గుణాల, సద్గుణాల హెచ్చు తగ్గులు ఇలాంటివే. తనలో ఏ విధమైన సంస్కారం తెచ్చుకోవాలి? తన గుణ కర్మ స్వభావాలలో ఏ సత్ప్రవృత్తులను వృద్ధిచెందించుకోవాలి? ఆత్మ సమీక్ష ద్వారా సరైన విశ్లేషణ చేసిన తరువాతనే ఇది సాధ్య మవుతుంది. దీనికి ఏ విధమైన సూత్రములూ లేవు. ఈ పని ప్రతివారూ స్వయంగా చేసుకోవలసిందే. ఇతరులు కొద్దిగా సలహా మాత్రం ఇవ్వగలుగుతారు. నిత్యం నిరంతరం ఎవరూ తోడు ఉండరు. కారణం, నిదానం మనకు తెలుసు. చికిత్స మరెవరో ఎలా చెయ్యగలరు? కొద్ది సమయం కలిసి ఉండేవారికి కేవలం కలసి ఉండే కాలంలో పైకి కనబడినంత మాత్రమే తెలుస్తుంది. అదెప్పుడూ అసంపూర్ణంగానే ఉంటుంది. అందువలన ఇతరుల సలహాపై పూర్తిగా ఆధారపడలేము. ఈ పని మనమే స్వయంగా చేయవలసి ఉంటుంది.

దీనిలోనూ ఒక కష్టం ఉన్నది. అదేమంటే – మానసిక స్థితి

ననుసరించి, ప్రతి వ్యక్తి తనను నిర్దోషిగా భావిస్తాడు; తాను సర్వగుణ సంపన్నుడనని అనుకుంటూ ఉంటాడు. ఈ స్థితి సంస్కరణకూ, వికాసానికీ ఆటంకం. లోపాన్ని గుర్తించకుండా దానిని ఎలా పూరించగలము? ఆత్మవికాసపు మార్గంలో, జీవన సాధన మార్గంలో ముందుండాలనే కోరిక కలిగిన ప్రతి వ్యక్తీ నిష్పక్షపాత వైఖరిని వికసింపజేసుకోవడం మంచిది. ఇతరుల దోషాలను, దుర్గుణాలను వెదకడంలో ఉండే తీక్ష్ణత తన విషయంలో కూడా ఉండాలి. నేరారోపణలో, ఇతరులను కళంకితులను చేయడంలో ప్రతి వ్యక్తికీ ప్రావీణ్యం ఉంటుంది. సహజమైన ఈ ప్రవృత్తిని తారుమారు చేయడం ద్వారానే ఆత్మసమీక్షలోని ఈ ప్రాథమిక ఆవశ్యకత పూర్తి అవుతుంది. ఇది లేకుండా వ్యక్తిత్వం అందంగా తయారుకావడం అసంభవం. అది జరగకపోతే ఎవరికీ గొప్పదనాన్ని అందుకునే అవకాశం, ప్రగతిలో శిఖరాగ్రాన్ని చేరే అవకాశం దొరకదు.

ఏం చేయాలి? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానంగా మరొక ప్రశ్న ఉత్పన్నమవుతుంది– ఏమి జరగటంలేదు అనేది. ఆలోచించకూడనిదీ, చేయకూడనిదీ, ఉపయుక్తం కానిదీ ఏమి జరుగుతోంది అనేది. వికాసం పొంది సంస్కారవంతులైనవారి దృష్టికోణాన్నీ, స్వభావాన్నీ, మార్గాన్నీ అర్థం చేసుకుంటూ – అటువంటిదేదైనా మనవల్ల జరుగుతూన్నదో లేదో చూడాలి. మనవల్ల ఆవిధంగా జరగకపోతే – దానికి కారణం ఏమిటో, నివారణ ఏమిటో గుర్తించాలి; ఈ రకమైన నిర్ధారణ జీవన సాధకులకు అనివార్య అవసరం. తన తప్పులను నిర్లక్ష్యం చేసేవాడు, భవిష్యత్తులో ఎక్కువ తీక్షణంగా, ప్రామాణికంగా మారాలని ఆలోచించనివాడు, అటువంటి ప్రణాళికలను తయారుచేసి వాటికోసం సంసిద్ధతనూ, తత్పరతనూ చూపలేనివాడు గర్వించదగిన, గౌరవించదగిన స్థితికి చేరగలడని ఆశించలేము. ఇతరుల సహాయం, పొగడ్త పొంది ఇంకా

ఉన్నతమైన స్థితి వరకు అతడు చేరగలడా?

సోమరితనం, నిర్లక్ష్యం, అసంయమనం, అపవ్యయం, ఉన్మత్తత, అస్తవ్యస్తత సాధకునికి ముఖ్య దోషాలు. నిషిద్ధ ఆలోచనలను, కార్యాలను చేయడం పతన, పరాభవాలకు కారణాలు. సంకుచిత స్వార్థపరత్వంలో మునిగినవారు తమ దృష్టిలో, ఇతరుల దృష్టిలో పతనమౌతారు. శ్రేష్ఠతనూ, ఆదర్శాలనూ వదిలివేసి లాభం పొందవచ్చని నీచులు అనుకుంటారు. కాని ఇటువంటివారు ప్రజల నిర్లక్ష్యాన్నీ, సహకార రాహిత్యాన్నీ భరించవలసి ఉంటుంది. తన ఆలోచన, శీలం, స్వభావం, వ్యవహారణ నీచంగా ఉంటే – బురదను వెంటనే కడిగివేసినట్లు, వాటిని కడిగివేసే ప్రయత్నం చేయాలి. బురద అంటించుకొని తిరగడం ఎవరికైనా అవమానకరమే. ఇదే విధంగా – మానవీయ ప్రతిభ కలిగి ఉంటూ క్షుద్రతనూ, నికృష్టతనూ చూపడం కేవలం దురదృష్టకరం. అంతే కాదు. ఏదైనా మహత్తరం, ఉత్సాహవర్ధకం, అభినందనీయం అయిన ప్రగతిని సాధించే ఆధారం దానివల్ల చేతికందకుండా పోతుంది. కడుపు నింపుకోవడం, కుటుంబం కోసం చచ్చీ చెడడం ప్రతిభాశాలికి తగని పనులు. ఈ పద్ధతిని పశు పక్ష్యాదులు చనిపోయే రోజు వరకు అనుసరిస్తూనే ఉంటాయి. ఇదే వలయంలో తిరుగుతూ, ఇతరులను త్రిప్పుతూ ఉండే మనిషి దేవతలకే దుర్లభమైన మానవ జన్మను చిల్లిగవ్వకు అమ్ముకున్నవాడే అవుతాడు.

నిత్యం ఆత్మవిశ్లేషణ, సంస్కరణ, సత్ప్రవృత్తుల అభివృద్ధి అనే క్రమం జరుగుతూ ఉంటే – మనిషి ప్రగతి పథంలో ముందుకు సాగుతాడు. ఇంద్రియ సంయమనం, సమయ సంయమనం, అర్థ సంయమనం, ఆలోచనా సంయమనములు వ్యావహారిక తపశ్చర్య. తపస్సువల్ల సంపత్తి, సంపత్తి వలన సిద్ధి లభిస్తాయి. దుష్ప్రవృత్తుల నుండి

తనను తాను రక్షించుకొనే సంయమనశీలత ఎవరినైనా శక్తివంతునిగా చేస్తుంది. ఈ రాజమార్గాన్ని అనుసరిస్తే ఎవడైనా తనను తాను ఉద్ధరించుకోగలుగుతాడు.

విజ్ఞత, నిజాయితీ, బాధ్యతాయుతత్వం, సాహసం అనే నాలుగు గుణాలను వ్యక్తిత్వపు అంతర్భాగాలుగా చేసుకోగలిగితే, వాటిని పుణ్యములుగా భావించగలిగితే – వ్యక్తి చూస్తుండగానే తన సుఖాలను ఇతరులకు పంచే, ఇతరుల దుఃఖాలను తాను పంచుకునే ఉదార మనస్తత్వం నిర్మించుకునే స్థాయికి చేరగలడు. జీవన సాధనకు ఆధారం ఇదే. ఈ ఆధారంపై మనిషి తన జన్మను సార్థకం చేసుకోగలుగుతాడు.

సాప్తాహిక సాధన, అర్ధ సంవత్సర సాధన

కారు టైర్లలో నింపిన గాలి క్రమంగా తగ్గిపోతుంటుంది. వాటిలో కొంతసేపటికి కొత్తగాలి నింపవలసి ఉంటుంది. రైలుబండిలో బొగ్గునూ, నీటినీ మళ్లీ మళ్లీ నింపవలసి ఉంటుంది. కడుపు ఖాళీ అయినపుడు మరల ఆహారం తీసుకోవాలి. జీవితం ఒకవిధంగా ఎండిపోతుంది. అప్పుడు అందులో ఒక కొత్త స్ఫూర్తి కలిగించడానికై కొత్త ప్రయత్నం చేయవలసి వస్తుంది. పండుగల, పర్వాల వెనుక గల ఉద్దేశ్యం ఇదే – ఉత్సాహం పొంగి, ఆ స్ఫూర్తితో తరువాత చేసే పనులు మెరుగు కావడం. ఆదివారం సెలవు దినంగా గడపడం వెనుక ఇదే దృష్టి ఉంటుంది – ఆ సంస్థలో ఏర్పడిన స్తబ్దతను తొలగించడం. ప్రకృతి ఇదే విధంగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. కుండపోత వర్షం, నవనవోన్మేషమైన వసంత ఋతువు ఇటువంటి క్రొత్తదనాన్నే నింపుతాయి. వివాహం, కష్టార్జితం – ఈ రెండు ఆరంభములనూ మనిషి ఎల్లపుడూ గుర్తుపెట్టుకుంటాడు. వాటిలో ఉత్సాహాన్ని కలిగించే కొత్తదన మున్నది.

జీవన సాధనలోని రోజువారీ కృత్యాలు ఇంతకుముందే చెప్పబడ్డాయి. నిద్రలేవగానే ఆత్మబోధ, పరుండబోయే ముందు తత్వబోధ, మొదటి జాములో భజన, మూడవ జామున మననం. ఈ నాలుగు విధులూ నిత్యకర్మలో సమ్మిళితమై ఉంటే – ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షములనే నాలుగు ఆధారాలు తయారవుతాయి. మంచానికి నాలుగు కోళ్లు. భవనానికి నాలుగు గోడలు. నాలుగు దిక్కులు, నాలుగు వర్ణములు, నాలుగు ఆశ్రమములు, అంతఃకరణ చతుష్టయం ప్రసిద్ధి చెందినవే. ప్రజ్ఞాయోగం యొక్క దైనిక సాధనలో ఇప్పుడు చెప్పిన నాలుగు ఆధారాల సంతులిత సమన్వయమున్నది. వీటన్నిటిలో కర్మకాండ తగ్గించబడింది; భావ చింతన పెంచబడింది. కనుక – దీర్ఘమైన కర్మకాండలలో మునిగిపోయి లక్ష్యానికి దూరమయే అవకాశం ఉండదు. ఆకాంక్ష సక్రమంగా ఉంటే బుద్ధి సక్రమంగా నిర్ణయాలు చేస్తుంది. స్వభావం, పనిలో నైపుణ్యం సక్రమంగా ఉంటాయి. నిత్యకర్మల నియమబద్ధత స్వభావంలో అంతర్భాగం అవుతుంది. అపుడు జీవన క్రమం అదే మూసలో రూపుదిద్దుకుంటుంది.

జీవన సాధనకు రెండు పర్వములున్నాయి – ఒకటి సాప్తాహికం; రెండవది అర్ధవార్షికం. సామాన్యంగా జనం సాప్తాహికాలను ఆదివార, గురువారాలలో జరుపుతారు. అయితే, పరిస్థితులు కారణంగా మరో రోజు అనుకూలంగా ఉంటే, దానిని స్వీకరించవచ్చు. అర్ధవార్షికాలు ఆశ్వయుజ, చైత్రమాసాలలో వచ్చే నవరాత్రులు. వీటిలో సాధన తొమ్మిది రోజులు చేయవలసి ఉంటుంది. ఈ రెండు పర్వాల రెండు విశేష ఉపాసనలను జీవన క్రమంలో సమ్మిళితం చేయటం వల్ల మధ్యలో ఏర్పడే నిరుత్సాహం, దిగజారుడు తొలగించబడుతూ ఉంటాయి. వీటివల్ల సంపాదించే విశేషమైన శక్తివల్ల మందకొడితనం తొలగుతుంది.

సాప్తాహిక విశేష సాధనలో నాలుగు విశేష నియమాలను అనుసరించవలసి ఉంటుంది. 1. ఉపవాసం 2. బ్రహ్మచర్యం 3. ప్రాణ సంచయం 4. మౌనం. వీటిలో రెండింటికి కొన్ని విశేష కృత్యాలు చేయవలసి ఉంటుంది. జిహ్వా, జననేంద్రియం – ఈ రెండే పది ఇంద్రియాలలో ప్రబలమైనవి. వీటిని సాధన చేయడం ద్వారా ఇంద్రియ సంయమనం సిద్ధిస్తుంది. ఈ ప్రథమ చరణం పూర్తి అయితే తరువాతి చరణమైన మనోనిగ్రహంలో విశేషమైన కష్టమేమీ ఉండదు.

జిహ్వా యొక్క అసంయమనం తినగూడని పదార్థాలను అధికంగా తినాలని కోరుతుంది. కటువైన మాటలు, అబద్ధాలు, అతివాగుడు, అన్యాయపు మాటలు నాలుక ద్వారానే వెలువడతాయి. అందువల్లనే జిహ్వాకు నాలుక, వాణీ– ఈ రెండు ఇంద్రియాల పేర్లు ఉన్నాయి. జిహ్వాను సాధన చేయడానికి అస్వాద (రుచులను కోరని) వ్రతాన్ని తీసుకోవాలి. ఉప్పు, మసాలాలు, తీపి, పులుపు మొదలైన రుచులు జిహ్వాను తిండిపోతును చేస్తాయి. సాత్వికమైన, జీర్ణమయ్యే పదార్థాలను అది తిరస్కరిస్తుంది. బాగా వేగిన, మసాలాలతో నిండిన, తియ్యటి పదార్థాలలో దొరికే చిత్రవిచిత్రమైన రుచుల కోసం నాలుక ఆశపడుతుంది. దానికి అభక్ష్య పదార్థాలే రుచిగా అనిపిస్తాయి. పదార్థాలను ఆబగా, అతిగా కడుపులో చేర్చిన ఫలితంగా – కడుపు చెడిపోవడం ప్రారంభం అవుతుంది. ఆ పదార్థాలు కుళ్లిపోవడం వల్ల రక్తం విషపూరిత మవుతుంది. చెడిపోయిన రక్తము అనేక రకాలైన వ్యాధులకు కారణ మౌతుంది. ఈ విధంగా జిహ్వా యొక్క వికారాలు తినేవారిని పతన కూపంలోకి త్రోసివేస్తాయి; ఆరోగ్యానికి గొడ్డలిపెట్టు అవుతాయి. ఈ రెండు విపత్తుల నుండి రక్షింపబడడంలో జిహ్వాపై నిగ్రహం ఒక తపస్సాధన అవుతుంది. రోజూ కుదరకపోతే కనీసం

వారంలో ఒకరోజయినా జిహ్వాకు విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. ఆ విధంగా జిహ్వా తన దుర్గుణాల నుండి బయటపడే ప్రయత్నం చేయగలుగుతుంది.

ఉపవాసం కడుపునకు సాప్తాహిక విశ్రాంతి. దీనివలన ఆరు రోజుల ఎగుడు దిగుడులు సర్దుకుంటాయి. తరువాతి రోజులలో సరైన మార్గాన్ని అనుసరించే అవకాశం లభిస్తుంది. నీరు మాత్రం తీసుకొని ఉపవాసం ఉండలేనివారు కూరగాయల రసం కాని, పండ్లరసం కాని తీసుకోవచ్చు. పాలు, మజ్జిగతో కూడ ఉండవచ్చు. అదీ కుదరకపోతే, ఒక పూట నిరాహారంగా ఉండవచ్చు. రోజంతా మౌనంగా ఉండలేక పోయినా, ఏదో ఒక సమయంలో రెండుగంటల సేపు మౌనం పాటించవచ్చు. ఈ చిహ్నపూజ ద్వారా కూడా రెండు ప్రయోజనాల ఉద్దేశ్యమూ స్మరణలో ఉండి, భవిష్యత్తులో పాటించవలసిన నియమాలపై ధ్యానాన్ని కేంద్రీకరించవచ్చు. జిహ్వాపై నియంత్రణ సాధించడం సాప్తాహిక విశేష సాధనలో తొలిమెట్టు.

రెండవ ఆధారం – బ్రహ్మచర్యం. నిర్ణీతమైన రోజున శారీరిక బ్రహ్మచర్యం పాటించవలసిందే. లైంగిక చర్యకు దూరంగా ఉండవలసిందే. మానసిక బ్రహ్మచర్యాన్ని కూడా అనుసరించాలి. ఇందుకోసం చెడు దృష్టినీ, అశ్లీల కల్పనలనూ వదిలివేయాలి. పురుషుడు స్త్రీని దేవిగా, స్త్రీ పురుషుని దేవతగా చూడాలి. పూజ్య భావనలు మనసులో పొంగాలి. అన్న–చెల్లెలు, తండ్రి–కూతురు, తల్లి–బిడ్డలు – అనే దృష్టితో ఇరువురూ పరస్పరం పవిత్ర భావన కలిగి ఉండాలి. చివరకు భార్యా భర్తలు కూడా ఒకరికి ఒకరు అర్ధాంగులు అనే ఉన్నత స్థాయి ఆత్మీయతను పెంపొందించుకోవాలి. అశ్లీలత అనాచారంలో భాగం. కనుక– అటువంటి చెడు ఆలోచనలను దగ్గరకు రానీయకూడదు. శరీర సంయమనంతో పాటు మానసిక పూజ్య భావం సమన్వయపడినపుడే

సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యం సాధ్యపడుతుంది. దీనివలన మనోబలం వృద్ధి చెంది, కాముకతతో కూడిన అనేక దుర్భావనల నుండి సహజంగానే విముక్తి లభిస్తుంది. వారంలో ఒకరోజు ఈ లక్ష్యంపై భావనలను కేంద్రీకరిస్తే, దాని ప్రభావం తరువాతి ఆరురోజుల వరకు ఉంటుంది.

మూడవ సాప్తాహిక అభ్యాసం– ప్రాణ సంచయం. ఏకాంతంలో కళ్లు మూసుకొని అంతర్ముఖులమై సమస్త విశ్వం ప్రాణ చైతన్యంలో నిండి ఉన్నదని ధ్యానం చేయాలి. ఆహ్వానించి ఆకర్షించినపుడు అది ఎవరికైనా ఎప్పుడైనా అధికంగా లభిస్తుంది. దీనికోసం ప్రాణాయామం చెయ్యాలి. ప్రాణాయామానికి అనేక పద్ధతు లున్నాయి. వాటిలో అన్నిటికంటే తేలికైనది –

వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచి కూర్చోవాలి; కండ్లు మూసుకొని ఉండాలి. రెండు చేతులు రెండు మోకాళ్లపై ఉంచాలి; శరీరాన్ని స్థిరంగా ఉంచి, మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి.

గాలి పీల్చే సమయంలో విశ్వవ్యాప్తమైన ప్రాణచేతన నాసికా మార్గం ద్వారా మొత్తం శరీరంలో వ్యాపిస్తూన్నదని భావన చేయాలి. దానిని జీవ కణాలు పూర్తిగా తనలో నిండుతున్నాయనీ, ప్రాణం బలంగా శరీరం, మనసు, అంతఃకరణలతో కలగలసి పోతున్నదనీ, తన శరీరంలో, మనసులో చొరబడి ఉన్న వికారాలు గాలితో పాటు బయటకు వస్తున్నాయనీ, అవి తిరిగివచ్చే మార్గం మూసుకు పోయిందనీ భావన చేయాలి. ఈ బహిష్కరణతో పాటు మనలో నిండి ఉన్న అవాంఛనీయ తత్వాలు తొలగిపోతున్నట్లు అనుభూతి చెందాలి; వ్యక్తిత్వం పూర్తిగా తేలికవుతున్నట్లు అనుభూతి చెందాలి; తీక్షత, ప్రామాణికత నిలిచిఉన్నట్లు అనుభూతి చెందాలి;

సాప్తాహిక అభ్యాసంలో నాలుగవది మౌన సాధన. మౌనం రెండు గంటలకు తగ్గకూడదు. మౌన కాలంలో ప్రాణసంచయన సాధన కూడ జరగవచ్చు.

నిర్ధారించబడిన ఈ పనులతో బాటు రోజువారీ సాధన, స్వాధ్యాయం, సంయమనం, సేవ అనే నాలుగు కార్యక్రమాలలో ఏది ఎంత వరకు జరుపగలమో దానికోసం అంత ప్రయత్నం చేయాలి. సేవా కార్యక్రమాలకు ప్రత్యక్ష అవకాశం లేకపోతే, దానికి బదులు ప్రతి రోజూ ఇచ్చే ఆర్థిక అంశదానంతో పాటు ఇంకొంత దానం ఇచ్చే ప్రయత్నం చేయాలి. ఈ డబ్బును సత్‌జ్ఞానం పెంపొందించడానికి అవసరమైన జ్ఞానయజ్ఞం కోసం ఉపయోగించాలి. పీడితుల సహాయం కొరకు అవకాశమున్న ప్రతిసారీ ఏదో కొంత చేస్తూ ఉండడం సామాన్య సాధనా క్రమంలో సమ్మిళితమై ఉండాలి. జ్ఞానయజ్ఞం ఉన్నత స్థాయి బ్రహ్మయజ్ఞం దీనిలో లోకకళ్యాణం మిళితమై ఉన్నది. సాప్తాహిక సాధన చేసే రోజున ఇటువంటి శ్రేష్ఠమైన సత్కర్మలలో లగ్నమై ఉండాలి.

అర్ధ సంవత్సర సాధనలు ఆశ్వయుజ, చైత్ర మాసాలలో తొమ్మిది. తొమ్మిది రోజుల పాటు చేయాలి. ఈ నవరాత్రులలో గాయత్రీ మంత్రం 24వేల సార్లు చేయడం ప్రాచీన కాలం నుండి పరిపాటిగా వస్తున్నది. ప్రతి సాధకుడూ అలా చేయాలి. జాతి లేదా లింగ భేదం లేకుండా ఏ అధ్యాత్మ ప్రేమికుడైనా దీనిని నిస్సంకోచంగా చేయవచ్చు. కొద్ది లోపం జరిగినా, ఈ సాత్విక సాధనలో ఏ విధమైన నష్టం జరగదు. తొమ్మిది రోజులలో ప్రతిరోజూ 27మాలల గాయత్రీ జపం చేయడం ద్వారా 24 వేల జప సంఖ్య పూర్తి అవుతుంది. చివరి రోజు కనీసం 24 ఆహుతులు అగ్నిహోత్రంలో వేయాలి. చివరి రోజున హవన యజ్ఞం జరపడానికి అవకాశం లేకపోతే, మరొకరోజు దాన్ని జరపవచ్చు.

అనుష్ఠానాలలో దిగువ నియమాలను పాటించాలి – 1. ఉపవాసానికి వీలుపడకపోతే, ఒక పూట భోజనం చేయాలి, లేదా అస్వాద వ్రతాన్ని ఆచరించాలి. 2. బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించడం. లైంగిక చర్యపై, అశ్లీల ఆలోచనలపై నిగ్రహం. 3. తన శారీరిక ఆవశ్యకతలను వీలయినంతవరకు తానే తీర్చుకోవడం. 4. హింస ద్వారా తయారైన చర్మ వస్తువులను ఉపయోగించకుండా ఉండడం. మంచంపై కాక, చెక్కబల్లపై లేక నేలపై పరుండడం.

ఈ నియమాల ఉద్దేశ్యం ఈ తొమ్మిది రోజులూ విలాసవంతమైన లేక అస్తవ్యస్తమైన విచ్చలవిడి జీవితం గడపకుండా ఉండడం; జీవితంలో తపసంయమనాల విధి విధానాన్ని అధికంగా అనుసరించడం; తొమ్మిది రోజుల అభ్యాసం రాబోయే ఆరునెలల వరకు మనల్ని ప్రభావితం చేయడం; సంయమనంతో నిండిన జీవితమే ఆత్మకళ్యాణాన్నీ, లోక కళ్యాణాన్నీ సాధిస్తుందనే భావన నిలచి ఉండడం. అందువల్ల జీవన చర్యను ఈ దిశలో మలచుకోవాలి.

అనుష్ఠానం అంతంలో పూర్ణాహుతిగా బ్రహ్మ భోజనం జరపడం ప్రాచీన సంప్రదాయం. సరియైన బ్రాహ్మణుడు దొరకని కారణంగా నేడీ పని తొమ్మిదిమంది కన్యలకు భోజనం చేయించటం ద్వారా పూర్తవుతోంది. కన్యలు ఏ కులం వారైనా కావచ్చు. ఈ విధానంలో స్త్రీని దేవీ స్వరూపంగా గౌరవించడం అనే భావం ఇమిడి ఉన్నది. బ్రహ్మచారిణులు కనుక కన్యలు మరింత పవిత్రులు.

చలామణీలో ఉన్న బ్రహ్మభోజనపు రెండవ రూపం వితరణ. ప్రసాదంగా ఏదైనా తీపి పదార్థాన్ని కొద్ది కొద్దిగా పంచే నియమం కూడా ఉన్నది. తన వితరణ ప్రయోజనాన్ని ఎక్కువ మందికి అందించే ఉద్దేశ్యం

ఇందులో ఉంది. ఒకరి కడుపు నింపడం కంటే వంద మందికి నోరు తీపి చేయడం మేలు. ఎందుకంటే– ఇచ్చేవారూ, పుచ్చుకునేవారూ దాని మహిమనూ, దాన్ని వ్యాప్తి చేసే అవసరాన్నీ గుర్తిస్తారు.

పరమాన్నాన్ని పంచడం కంటే – చౌకగా యుగ సాహిత్యాన్ని పంచడం వల్ల వితరణలోని ఆశయాన్ని పూర్తి చేయవచ్చు. "యుగ నిర్మాణ సత్సంకల్పం" అనే అతి చౌక అయిన పుస్తకం ఇందుకు మరింతగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇటువంటివే ఇతర చిన్న పుస్తకాలు కూడా యుగ నిర్మాణ యోజన ద్వారా ప్రచురింపబడ్డాయి. వీటిని పంచవచ్చు, లేదా తక్కువ ధరకు అమ్మవచ్చు. సత్సాహిత్యాన్ని ప్రసాదంగా పంచే ప్రక్రియ నవరాత్రి అనుష్ఠానాలలో అంతర్భాగం కావాలి.

స్థానికంగా ఉండే సాధకులు సామూహిక సాధన చేయవచ్చు. చివరలో సామూహిక యజ్ఞం జరుపవచ్చు. కలసి భోజనం చేసే ఏర్పాటు చేయవచ్చు. దీనికి తోడుగా కథా ప్రవచనం, కీర్తన, ఉపన్యాసం ఏర్పాటు చేయగలిగితే– బంగారానికి తావి అబ్బినట్లు అవుతుంది.

ఆరాధన, జ్ఞాన యజ్ఞం

శారీరిక ఆరోగ్యానికి మూడు గుర్తు లున్నాయి – 1. మంచి ఆకలి 2. గాఢమైన నిద్ర 3. పని చేసేందుకు స్ఫూర్తి, ఆత్మిక సామర్థ్యానికి మూడు గుర్తులున్నాయి – 1. ఆలోచనలలో ఉత్కృష్టత, 2. శీలం పట్ల నిష్ఠ, 3. వ్యవహారణలో పుణ్య సంపాదనకు ప్రాధాన్యం. వీటినే ఉపాసన, సాధన, ఆరాధన అంటారు. ఆత్మిక ప్రగతి యొక్క లక్ష్యం మనుష్యులలో దేవత్వం పెంపొందడం. ఇచ్చేవారిని దేవత లంటారు. దీనిని ధర్మధారణ అనీ, సేవా సాధన అనీ అనవచ్చు. వ్యక్తిత్వంలో అణకువ పెరిగితే, సేవ చేయాలనే కోరిక కలగక తప్పదు. సేవా సాధన వలన గుణ కర్మ

స్వభావాలలో సదాశయం నిండుతుంది. శిష్టాచారం పెరిగినపుడు మనిషి పరమార్థ పరాయణుడు కాకుండా ఉండలేరు. భూమిపైన మానవ శరీరంలో నివసించే దేవతలను 'భూసురులు' అంటారు. సాధువులూ, బ్రాహ్మణులూ భూసురులు అవుతారు. బ్రాహ్మణులు ఒక పరిమిత క్షేత్రంలో పరమార్థ కార్యాలలో నిమగ్నులై ఉంటారు. సాధువులు పరివ్రాజకులుగా సత్ప్రవృత్తులను పెంచే ఉద్దేశ్యంతో అవసరమైన స్థలాలకు చేరుతుంటారు. వారి కార్యకలాపాలు, గాలి వలె, ప్రాణాన్ని ప్రవహింపజేస్తాయి. మేఘాలవలె వర్షించి, పచ్చదనాన్ని నింపుతాయి.

ఆత్మిక ప్రగతి ప్రయోజనాన్ని గుర్తించడానికి గీటురాళ్లు రెండు: ఆలోచనలో, శీలంలో మానవతా గరిమ కనబడడం; పరమార్థ పరాయణత చేతలలో ఉండడం.

స్థూలంగా దాన పుణ్యాన్ని పరమార్థమని అంటారు. కాని ఇందులో ఆలోచనా శీలత తీవ్రంగా ఉండడం ఆవశ్యకం. దుర్ఘటన బారిన పడినవారికి, ఆకస్మిక కష్టాలలో చిక్కిన వారికి తాత్కాలిక సహాయం అవసర మవుతుంది. వికలాంగులకూ, అసమర్థులకూ జరుగుబాటు దొరకాలి. లేమిలో ఉండేవారిని, వెనుకబడినవారిని స్వావలంబులుగా చేయడానికి పరోక్షంగా సహాయం చేయాలి. మానవోచితమైన జరుగుబాటు కలిగిఉండే విధంగా వారికి పని ఇచ్చి, దానికి మూల్యం చెల్లించాలి. పని లేనివారికి పని దొరుకుతుందనే దృష్టితోనే గాంధీజీ ఖాదీకి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చారు. ఇతర కుటీర పరిశ్రమలు ఇదే శ్రేణిలోకి వస్తాయి. నిరుద్యోగాన్ని దూరం చేసే సాధనాలను ఏర్పరచి, లేమిలో ఉండేవాళ్లకు సహాయం చేయవచ్చు. ఉచితంగా పొందే అలవాటును పెంచడం దానం కాదు. దీనివల్ల సోమరితనం అలవా టవుతుంది;

నిర్లక్ష్యం, వ్యసనాలు పెరుగుతాయి. తీసుకునేవారికి చిన్నతనం కలుగుతుంది. ఇచ్చేవారిలో అహంకారం పెరుగుతుంది. ఈ రెండు ప్రవృత్తులూ హితకరమైనవి కావు. అందువలన ఔచిత్యాన్నీ, సత్ఫలితాన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకొని దానం ఇవ్వాలి. అలా కాకపోతే, దానం పేరు మీద ధనం దురుపయోగం అవుతుంది. దానివల్ల స్వావలంబన పట్ల ఉత్సాహం నశిస్తుంది.

దానాలలో సర్వ శ్రేష్ఠం జ్ఞానదానం. దీనిని బ్రహ్మయజ్ఞమని కూడ చెపుతారు. సద్భావనలను, సత్ప్రవృత్తులనూ పెంచే ప్రయత్నమే పరమార్థం. సదాలోచన లోపం వల్లనే జనం అనేక దుర్గుణాలను అలవరచుకుంటారు, పతన పరాభవాల కూపంలో పడిపోతారు. సరైన ఆలోచన చేయగలిగితే, సర్వసమర్థుడైన మనిషికి తన సమస్యలను తానే పరిష్కరించుకునే మార్గం లభిస్తుంది. వికలాంగులు, అసమర్థులు, దుర్ఘటనలలో చిక్కుకున్న వారు తప్ప – సరైన ఆలోచన చేసే మార్గాన్ని కనుగొన్న వారు ఉన్నత స్థానం పొందకుండా ఉండలేరు; ముందుకు వెళ్లకుండా ఉండలేరు; తమ సమస్యలను తామే పరిష్కరించుకోకుండా ఉండలేరు. జన మానసాన్ని సంస్కరించడానికీ, సత్ప్రవృత్తులను పెంపొందించడానికీ తన యోగ్యతకూ, పరిస్థితులకూ అనుగుణంగా ప్రయత్నించడం ఆత్మిక ప్రగతికి అనుసరించవలసిన విధానం.

సమకాలీన సమస్యలు ఉంటాయి. పరిస్థితుల కనుగుణంగా వాటికి పరిష్కారం వెదకవలసి ఉంటుంది. ప్రాచీన పురాణాల ద్వారా, ధర్మ శాస్త్రాల ద్వారా యుగ ధర్మాన్ని నిరూపించలేము. దానికోసం నేటి ఆచార వ్యవహారాలనూ, వాతావరణాన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. అందువల్ల యుగ మనీషులకే ఎల్లప్పుడూ గౌరవం లభిస్తూ వచ్చింది.

నేడు కూడ ఇదే ప్రక్రియను అవలంబించాలి. యుగ మనీషల బోధనలను అనుసరించాలి. సత్‌జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకొనే విధానం ఇదే. అక్షరాస్యతవలె ఇది వ్యక్తి, సమాజాల ముందున్న సమస్యలను పరిష్కరించగలుగుతుంది. ఆత్మోన్నతి కోసం ఆరాధనను, సేవా సాధనను ఈ ఆధారంపై కనుగొనవలసి ఉంటుంది. జన మానస సంస్కరణకూ, సత్ప్రవృత్తుల అభివృద్ధికీ సర్వోత్తమ ఆధారంగా బౌద్ధిక, నైతిక, సామాజిక రంగాలలో యుగధర్మాన్ని ప్రతిష్ఠించాలి.

దూరదృష్టి కల వివేకవంతు లందరూ భావ విప్లవంలో నిమగ్నులు కావాలి. దీనికోసం - ప్రజలు యుగధర్మాన్ని గుర్తించి పని చేయడానికి ప్రేరణ లభించే విధంగా కలాన్నీ, వాణినీ, దృశ్య, శ్రవణ మాధ్యమాలనూ ఉపయోగించాలి. సార్వజనీనం, సర్వవ్యాపకం అయిన జ్ఞాన యజ్ఞమే నేటి సర్వశ్రేష్ఠ పరమార్థం. దీనిని ఉపేక్షించి-చౌకబారు పొగడ్తల కోసం చిల్లర మల్లర ప్రచారాలు చేయడం వల్ల వాస్తవిక ప్రయోజనం సిద్ధించదు.

ఈ చైతన్యాన్ని మరింతగా ప్రజ్వలింపజేయడానికై ప్రాథమిక అవసరం యుగ సాహిత్యం. దానిని ఆధారం చేసుకొనే చదవడం-చదివించడం, వినడం-వినిపించడం సాధ్యపడుతుంది. చదవగలిగిన వారిచేత చదివించడం ద్వారా, చదువురానివారికి వినిపించటం ద్వారా ప్రజా సమూహానికి సరైన దిశ ఇవ్వగలుగుతాము. దీనికోసం ప్రజ్ఞాయోగ సాధకులు సంచీ-పుస్తకాలయాన్ని నడపడానికి తమ సమయాన్నీ, డబ్బునూ ఉపయోగించాలి. సత్సాహిత్యాన్ని కొనడం పలువురికి కష్టమే. భౌతిక, స్వార్థ సాధనాలు తప్ప మిగిలినవేవీ పట్టని ఈ రోజులలో ఆదర్శాలను గురించి చదివే, వినే అభిరుచే ఉండడం లేదు. కనుక - యుగ సాహిత్యాన్ని చదివించడానికీ, తిరిగి తెచ్చుకోవడానికీ చదువుకున్న

వారి ఇళ్లకు వెళ్లాలి. వారికి చదువదగిన పుస్తకాలను ఇచ్చి తిరిగి తెచ్చుకోవాలి. ఈ చిన్న పని వల్ల జ్ఞానయజ్ఞ మహా ప్రయోజనం పూర్తవుతుంది. చదువురానివారికి వినిపించడాన్ని దీనితో కలిపి నిర్వహించాలి.

గోష్ఠులకూ, సభా సమ్మేళనాలకూ, కథా ప్రవచనాలకూ తగు ప్రాముఖ్యం ఉన్నది. వీటిని సత్సంగం అంటారు. కలం ద్వారా, వాణి ద్వారా ఈ పనులను ఏదో ఒక రూపంలో ఎక్కడైనా జరుపవచ్చు. తాను ఉదాహరణగా నిలబడడం అన్నిటి కంటే ఎక్కువ ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఆదర్శాలనేవి కేవలం వినటానికీ, చదవటానికీ మాత్రమేననీ నిత్య జీవితంలో వాటిని అమలుజరపలేమనీ ప్రజలు భావిస్తున్నారు. జ్ఞానయజ్ఞాన్ని నిర్వహించేవారూ, భావ విప్లవాన్ని ప్రస్తావించేవారూ ఏమి చెపుతారో, ఇతరుల చేత ఏమి చేయించాలని కోరుతారో వాటిని స్వయంగా తమ వ్యవహారణలోనికి దింపి చూపించాలి. ఇతరులను మార్చటం కంటే తమను తాము తెలుసుకోవడం, మార్చుకోవడం చాలా తేలిక. ఉపదేశం ఇచ్చే వాళ్లు, ఆత్మిక ప్రగతి కొరకు ఆరాధనా వ్రతం చేసేవాళ్లు తాము చెప్పేదీ, చేసేదీ ఒకటే అని చూపించాలి.

ఆదర్శవాదంలో ప్రజలకు శిక్షణ ఇవ్వడానికి ఇది తప్పనిసరి. అయినప్పటికీ ఇందులో పూర్ణత్వం లభించేంతవరకు ఖాళీగా కూర్చొనవలసిన అవసరం లేదు. ఆరవ తరగతి చదివేవాడు ఐదవతరగతి చదివే వానికి కొద్దో గొప్పో సహాయం చేయగలడు. తమకంటే తక్కువ యోగ్యత, స్థితి కలవారికి మార్గం చూపటంలో ఎవరైనా సమర్థులు, సఫలురు కాగలుగుతారు.

ఈ రోజులలో పైన చెప్పిన ప్రయోజనాలు యంత్రాల

సహాయంతో చాలావరకు సాధించవచ్చు. ప్రాచీన కాలంలో పుస్తకాలను చేతితో వ్రాసేవారు. కాని ఇప్పుడు ముద్రణాలయాలలో యంత్రాల సహాయంతో ముద్రిస్తున్నారు. దృశ్య, శ్రవణ మాధ్యమాలలో కూడా చాలా సౌలభ్యాలు ఉన్నాయి. వాటిని జ్ఞానాన్ని విస్తరింపచేయటానికి ఉపయోగించవచ్చు. టేప్ రికార్డులతో లౌడ్‌స్పీకర్‌ను ఉపయోగించి సంగీతాన్నీ, ప్రవచనాలనూ వినిపించవచ్చు. స్లయిడ్ ప్రొజెక్టర్ తక్కువ పెట్టుబడితో ప్రజారంజనంతో పాటు లోక కళ్యాణం అనే ప్రయోజనాన్ని సాధించే ఉపకరణం. దీనికోసం వీడియో క్యాసెట్లు తయారు చేసి టీ.వి ఉన్నచోట చూపించవచ్చు. టేప్‌ప్లేయర్‌పై టేప్‌లు వినిపించవచ్చు.

గోడలపై ఆదర్శ వాక్యాలను వ్రాయడం ఒక మంచి పద్ధతి. వీటికి యాంత్రిక సంస్కరణ ఫర్నీచర్‌పై, హేండ్ బ్యాగులపై అంటించే "స్టిక్కర్". ఇది ఆధారంగా సదాలోచనలకూ సద్భావనలకూ మంచి ప్రచారం జరుగుతుంది. సినిమా థియేటర్లలో స్లయిడ్లు చూపించడం ద్వారా అసంఖ్యాకులకు ఉపయోగకరమైన ప్రేరణలను కలిగించవచ్చు.

ఎక్కడ కొద్దిమంది చేరతారో అక్కడ సంగీత బృందాలు తమ ప్రచార కార్యాన్ని ఆరంభించవచ్చు. లౌడ్‌స్పీకర్ల నుండి రికార్డులను, టేపులను వినిపించవచ్చు. ఈ సందర్భంలో దీప యజ్ఞ ప్రణాళిక చౌక, సుగమం, సఫలం అయిన ప్రక్రియ. దీని ద్వారా ఆత్మ నిర్మాణం, మధ్యాహ్న కాలంలో మహిళా సమ్మేళనాల ద్వారా కుటుంబ నిర్మాణం, రాత్రి కార్యక్రమంలో సమాజ నిర్మాణం అనే సంస్కరించే ప్రక్రియనూ, స్థాపన విధానాన్నీ ప్రవేశపెట్టవచ్చు.

రాత్రి సమయంలో కుటుంబంలో కథలు చెప్పడంలో ప్రత్యేక ప్రయోజనం ఉంది. దీనికోసం ప్రజ్ఞా పురాణం లాంటి కథల పుస్తకాలు

ఉపకరిస్తాయి. ఆలోచనల కలబోత, వాద ప్రతివాదాల పోటీలు, కవి సమ్మేళనాలు కూడా తక్కువ ఉపయోగకరమైనవి కావు. ప్రతి వ్యక్తీ కవితలు స్వయంగా అల్లలేక పోవచ్చు. కాని ఇతరులు రచించిన ప్రేరణ ఇచ్చే కవితలను వినిపించే ఏర్పాటు ఎక్కడైనా చేయవచ్చు. చిత్ర ప్రదర్శనాలను కూడా వీలున్న స్థలాలలో ఏర్పాటు చేయవచ్చు. వెదికితే – ఇటువంటి కార్యక్రమాలు అనేకం స్ఫురిస్తాయి. భావ విప్లవం, సత్ప్రవృత్తుల అభివృద్ధి, దుష్ప్రవృత్తుల నిర్మూలనల కోసం ఏ కొద్దిగా అయినా, ఏ పద్ధతిలో అయినా చేయాలని అనుకుంటే – ప్రతిచోటా, ప్రతి ఒక్కరికీ ఏదో ఒక మార్గం లభిస్తుంది. అన్వేషించేవారు అదృశ్యంగా ఉన్న పరమాత్ముణ్ణి సైతం చేరగలరు. జ్ఞానయజ్ఞ ప్రక్రియ విస్తరణకు మార్గం లభించకుండా ఉంటుందా? కావలసిందల్లా – దాని గొప్పతనాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, దానిపట్ల శ్రద్ధ వహించడం.

ఉపాసన ద్వారా భావన, జీవన సాధన ద్వారా వ్యక్తిత్వం, ఆరాధన ద్వారా క్రియాశీలత సంస్కరించబడి వికసిస్తాయి. ఆరాధన ఉదారమైన సేవా సాధన ద్వారానే సిద్ధిస్తుంది. సేవా కార్యక్రమాలలో సామాన్యంగా ప్రజలకు సౌకర్యాలు అందించేవి ఉంటాయి. మరొకరి బాధనూ, కొరతనూ తొలగించడం మరింత గొప్ప సేవ. పతన స్థితి నుండి తప్పించి, వ్యక్తిని ఉన్నత స్థితికి తేవడం ఉత్తమోత్తమమైన సేవ. సౌకర్యాలను పెంచే సేవనూ, బాధలను తొలగించే సేవనూ ధనికులు ఎవరైనా చేయగలుగుతారు. కానీ, పతనాన్ని నివారించే సేవ ఆత్మచేతన కలిగిన వ్యక్తి ద్వారానే సాధ్యపడుతుంది. భౌతిక సంపద ద్వారా కాక – దైవీ సంపద ద్వారా జరుగుతుంది ఈ సేవ. దైవీ సంపద ఇచ్చిన కొలదీ తరిగిపోదు, పెరుగుతుంది. కనుక, అది అందరికీ సులువైనది, శ్రేష్ఠమైనది.

సంత్‌లూ, ఋషులూ పతన నివారణ సేవకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ వచ్చారు. కనుకనే, వారు పూజ్యులు అయినారు. సేవను పొందినవారు కూడ గొప్పవారు అయినారు. జ్ఞానయజ్ఞమనే ఈ ఉత్తమోత్తమ సేవను ఎవరైనా చేయగలుగుతారు. తద్వారా వారు స్వయంగా ప్రయోజనం పొందుతారు; లెక్కలేనంతమందికి ప్రయోజనాన్ని చేకూర్చి, పుణ్యాన్ని సంపాదించగలుగుతారు.